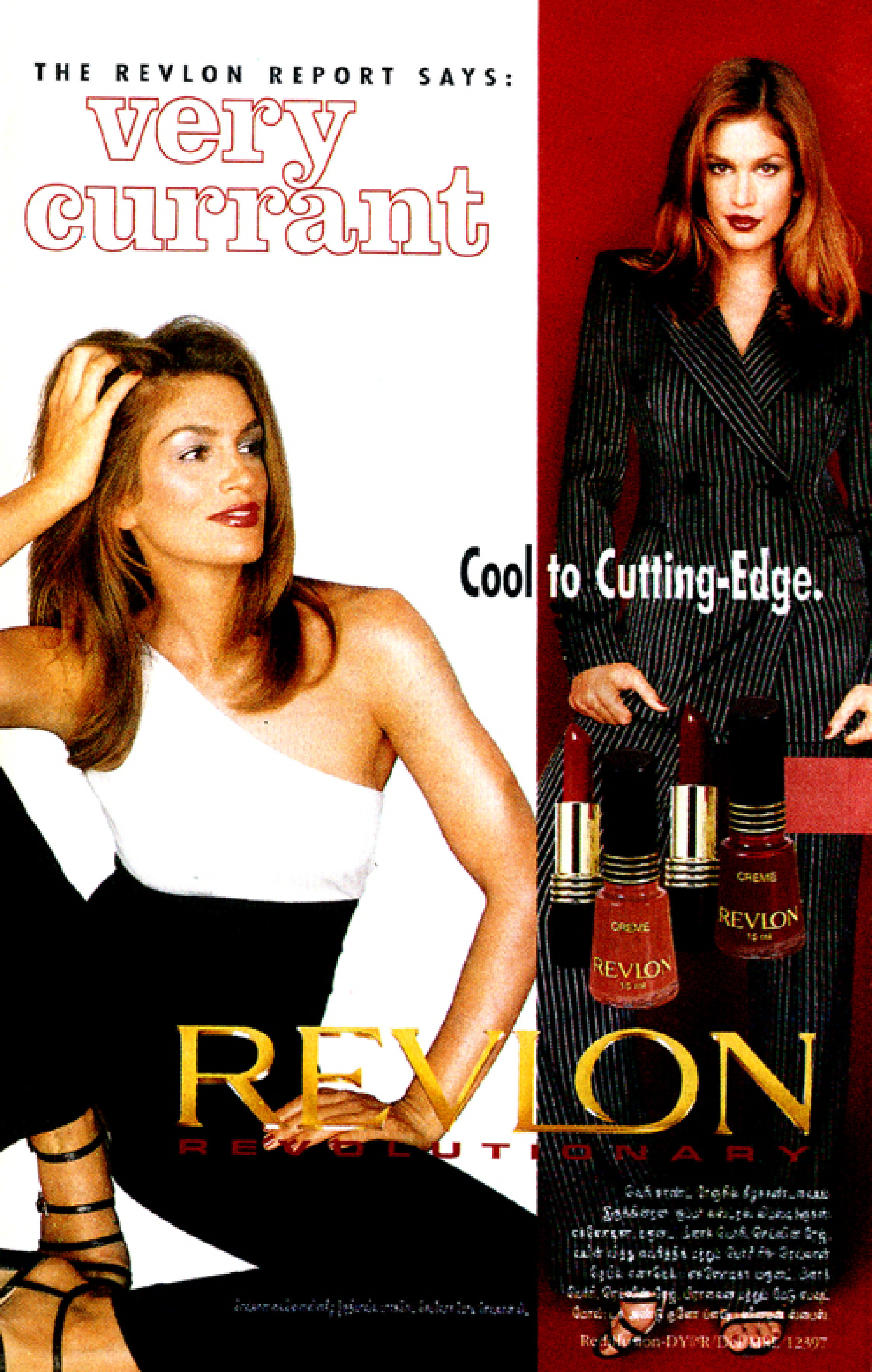
மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR டிசம்பர் 1997 விலை ரூ. 10


THE REVLON REPORT SAYS:
very currant
Cool to Cutting-Edge.
CREME
REVLON
10 ml
REVLON
REVOLUTIONARY


Price Rs.360
Agasthiar
HINDI-HINDI-TAMIL-ENGLISH DICTIONARY
3 IN ONE
Agasthiar Publications
TEPPAKULAM, TIRUCHY-62002.
POST BOX : 334 ★ PHONE : 26061
A TEXT BOOK OF DYNAMICS
by : Dr. M.K. VENKATARAMAN
A TEXT BOOK OF STATICS
by : Dr. M.K. VENKATARAMAN
Agasthiar
College Publications
TEXT BOOK OF DYNAMICS
(Nineth Edition) Rs.75
TEXT BOOK OF STATICS
(for B.Sc., & Engg. Classes)
(Eighth Edition) Rs.65
Both by:
Dr.M.K.VENKATARAMAN
Agasthiar's Prathamic Complete Guide
Agasthiar's Madhyama Complete Guide
Agasthiar's Rashtrabhasha Complete Guide
Agasthiar's PRAVESHIKA COMPLETE GUIDE
Agasthiar
HINDI LEARNING & SPEAKING COURSE THROUGH TAMIL AND ENGLISH
READ, WRITE AND SPEAK OUR NATIONAL LANGUAGE HINDI
Agasthiar Publications
Price Rs.85
Agasthiar HINDI GRAMMAR
Price Rs.29
Agasthiar's VISHARADH POORVARDH COMPLETE GUIDE
Agasthiar's VISHARADH UTTARARDHA COMPLETE GUIDE
Buy: Agasthiar
HINDI GUIDES
Get Sure Success!!
From PRATHAMIC
To PRAVEEN,
UTHARARDH EXAMS.
Agasthiar Publications
P.B.No. 334, Clives Bldg., Nandhi Koil St., Teppakulam,
Trichy-620 002. PH: 700061



‘குறையொன்றுமில்லை மறை மூர்த்தி கண்ணா...’ என்று பாடிய இசையரசி திருமதி எம்.எஸ். அப்படிப் பாடியதற்குக் காரணம் அவருடைய கணவராகத் தான் இருக்க வேண்டும். எப்பேர்ப்பட்ட கணவர்!

உலகம் போற்றும் இசைமேதையாக, அவரைத் தெரியாதவராக யாருமே இல்லை எனும்படியாக உயர்ந்த நிலைக்குக் கொண்டு வந்தவரல்லவா திரு. சதாசிவம்.

‘காதல் ஒருவனைக் கைப்பிடித்தே – அவன்
காரியம் யாவினும் கை கொடுத்தே...

என்றானே பாரதி... அது இந்தத் தம்பதிகளுக்குத்தான் பொருந்தும். மணம் புரிந்த இருவரும் ஒருவருக்கொருவர் எப்படி

கணவர்

வாழ்ந்தார்கள்! நாட்டுப் பற்றும், மிகச் சிறந்த நிர்வாகத் திறனும், சமூகப் பணிகளில் ஆர்வமும், மாறாத ஆழ்ந்த இறை பக்தியுமாக வாழ்ந்த பெரியவர் சதாசிவம், தான் ஈடுபட்ட ஒவ்வொரு துறையிலும் முத்திரை பதித்தார். சுதந்தர போராட்டத்தில் ஈடுபட்டு பலமுறை நாட்டுக்காகச் சிறை சென்றார். பேராசிரியர் கல்கியோடு சேர்ந்து ஆரம்பித்த பத்திரிகை கல்கி அந்த நாளில் இந்தியாவிலேயே அதிகம் விற்கும் வாரப் பத்திரிகையானது. தான் கரம் பிடித்த எம்.எஸ். சுப்புலட்சுமி ஒரு சிறந்த இசைமேதையாக இருப்பது கண்டு அவரை பட்டை தீட்டிய வைரமாக்கி, இசையுலகிற்கு அர்ப்பணம் செய்தார். அவருடைய கச்சேரி நிகழ்ச்சிகள் ஒவ்வொன்றும் பெரியவரால் அணு அணுவாக திட்டமிடப்பட்டே நடைபெறும். ஒரு சிறு தொய்வுகூட இல்லாமல் கச்சிதமாக திட்டமிடப்படும். தானே இசையரசியின் முதல் ரசிகராகவும் விளங்கினார். மனைவியைப் படிப்படியாக உயர்த்தி ஐ.நா. சபையில் பாடுமளவு வளரச் செய்தார். எம்.எஸ்.ஸின் தெய்விகக் கானத்திற்குப் பாராட்டுத் தெரிவிக்காத உலகத் தலைவர்கள் யார்?



இத்தம்பதிகளை அறிந்தவர்களுக்குத் தெரியும், மனைவி பாடும் பாட்டு - கச்சேரியானாலும் சரி, கேசட்டானாலும் சரி ஒவ்வொரு சிறு விஷயத்திலும் எவ்வளவு சிரத்தை எடுத்துக் கொள்வார் என்று. திருப்பதி ஏழுமலையானைத் தினமும் கண் விழிக்கச் செய்யும் சுப்ரபாதப் பாடல் பதிவிற்காக அவர் எடுத்துக் கொண்ட சிரமங்களை உடன் இருந்தவர்கள் அறிவார்கள். அப்படிச் செதுக்கிச் செதுக்கித் தன் மனைவியை உலகம் புகழும் இசையரசியாக்கினார்.

எம்.எஸ். ஸும் தன் கணவரின் அடியொற்றியே தன் கலைப் பயணத்தைத் தொடர்ந்தார். கணவரின் சொல்லுக்கு மறு சொல் சொல்லாதவர். கச்சேரியில் அவருக்கு நேராகக் கணவர் அமர்ந்தால் தான் பாட்டு வரும். கணவரின் கண் பார்வையே அவருக்குச் 'சக்தி' யானது. சாதாரணமாக பெண்ணைத் தான் 'சக்தி' என்பார்கள். ஆனால் எம்.எஸ்.ஸுக்கோ கணவர்தான் சக்தி. அவரின் கண் குறிப்பிலே கச்சேரி ஆரம்பிக்கும்; முடியும். இப்படி எம்.எஸ்.ஸின் ஒவ்வொரு கலையுலகப் படிகளும் கணவரால் அருமையாக அமைத்துக் கொடுக்கப்பட்டது. இருவரும் இணைந்து கச்சேரிகளினால் கிடைத்த லட்சக்கணக்கான வருமானத்தை சமூகப் பணிகளுக்கும், இறைப்பணிக்கும் வாரி வாரி வழங்கினார்கள்.

எப்போதும் மாறாத சிரிப்பும், தெய்வீகம் பொலியும் முகமுமாக எம்.எஸ்.ஸை வாழ வைத்த சதாசிவத்திற்குத் திடீரென்று மனைவியைப் பிரிந்து செல்ல எப்படி மனம் வந்தது? யாரும் எதிர்பாராமல் அவர் கண்ணெனக் காத்த மனைவியைச் 'சட்'டென்று பிரிந்து நவம்பர் 21-ந் தேதி காலையில் மறைந்து விட்டார்.

"எனக்கு ஒன்றுமே தெரியாதே, நான் என்ன செய்யப் போறேன். 'அவர் பேச்சு, அவர் சொன்னது'ன்னே இருந்துட்டேன். இப்படி திடீர்னு என்னை விட்டுட்டுப் போயிட்டாரே. இறைவன் சோதிச்சுட்டாரே!" என நிலை குலைந்து போயிருக்கும் இசையரசி எம்.எஸ்.ஸிற்கு இம்மாபெரும் இழப்பைத் தாங்கிக் கொள்ளும் வல்லமையை அந்த இறைவனே வழங்கட்டும்.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

வண்ணப்படம்: **யோகா**

ஒருநாளுக்கு ஒரே ரூபாய் செலவு!



புத்தாண்டுப்பரிசு ஒரு டைரி இலவசம்

கோர்ஸின் 25 புத்தகங்களுடன் வழக்கமாகப்பரிசளிக்கும் 6 பரிசுப்புத்தகங்களும் இலவசம்!

கே.வி.ஆர். ஆங்கிலக்கோர்ஸ் விவரங்கள்

ஒரு காபி குடிக்கக்கூட இதைவிட அதிகம் செலவாகும். ஐந்தே மாதங்களில் தபால் வழியாக ஆங்கிலம் கற்றுக்கொள்ளலாம். கே.வி.ஆர். தபால் வழி ஆங்கிலக்கோர்ஸின் 25 புத்தகங்கள் + கோர்ஸிற்குப்பயன் படும் 6 புத்தகங்கள் இவை யாவும் ரூ. 150/- க்கு வி.பி.பி. யில் அனுப்புகிறோம். தினமும் ஒரே ரூபாய்தான் செலவு. புத்தாண்டுப் பரிசாக ஒரு டைரியும் இலவசமாகப் பெறுங்கள்

பரிசுப்புத்தகங்களின் விவரங்கள்

1. கே.வி.ஆர். இங்கிலீஷ் டிக்ஷ்னரி
   (ஆங்கிலம்-தமிழில் உச்சரிப்பு-தமிழில் அர்த்தம்)
2. வேர்ட் பவர் (ஆங்கிலச்சொற்களின் அற்புத சக்தி)
3. லெட்டர் ரைட்டிங் ப்ராக்டிஸ்
   (ஆங்கிலத்தில் கடிதங்கள் எழுதும் முறை)
4. அப்ரிவியேஷன்ஸ் டிக்ஷ்னரி
5. வெர்ப்ஸ் டிக்ஷ்னரி
   (வினைச்சொற்களும் அவற்றின் வடிவங்களும்)
6. சினோநம்ஸ் & ஆண்டனம்ஸ் டிக்ஷ்னரி
   ஆங்கிலச்சொற்களும் அவற்றின் நேர் எதிர்ச்சொற்களும்)





இந்த நல்ல வாய்ப்பை உடனே பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்! இந்தக்கூப்பனைப்பூர்த்தி செய்து இன்றே அனுப்புங்கள்!

K.V.R. INSTITUTE (Tamil Division)
P.B. NO. 1020, 77, Habibullah Road, T. Nagar, CHENNAI - 600 017.

எங்கள் முழுக்கோர்ஸின் 25 புத்தகங்கள் இலவச 6 பரிசுப்புத்தகங்கள் (கே.வி.ஆர். இங்கிலீஷ் டிக்ஷ்னரி, வேர்ட் பவர், லெட்டர் ரைட்டிங் ப்ராக்டிஸ், அப்ரிவியேஷன்ஸ் டிக்ஷ்னரி, வெர்ப்ஸ் டிக்ஷ்னரி சினோநம்ஸ் & ஆண்டனம்ஸ் டிக்ஷ்னரி மற்றும் புத்தாண்டுப்பரிசான இலவச டைரி) ஆகியவற்றை சேர்த்து வி.பி.பி. ரூ 150/-க்கு அனுப்புங்கள். நான் உடனேயே தபால்காரரிடம் பணத்தைச்செலுத்திப் புத்தகங்களைப் பெற்றுக்கொள்கிறேன்.

முக்கிய செய்தி ☞ கம்ப்யூட்டரில் பத்திரப்படுத்திக்கொள்வதற்காக உங்கள் முழு விலாசத்தை ஆங்கிலத்தில் எழுதவும்.

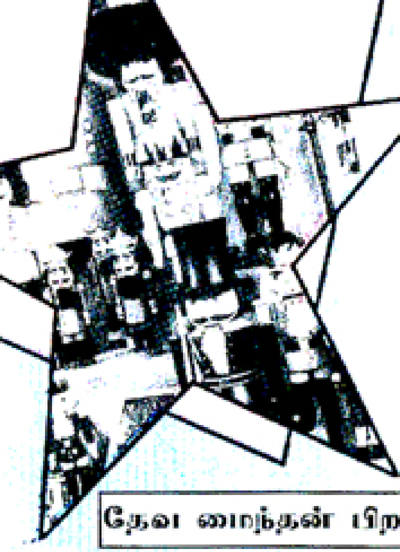
என் பெயர் : ....

என் முகவரி : ....

.... பின் கோடு : [| | | | |]



அழகான கேசத்திற்கு
வழி காண இனி
தேடி அலைய வேண்டாம்.
BIONA
HAIR WASH
Herbal
இதோ, புதிய
பயோனா ஹெர்பல்
ஹேர் வாஷ் பவுடர் -
மூலிகைக் கேசப்
பராமரிப்புப்
பவுடர் -
அருமையான
மூலிகைகளின்
இயற்கையான நன்மைகள்
அனைத்தும் அடங்கியது.
மிக அழகான கேசத்திற்கு.
இயற்கையாகவே!
கவர்ச்சிகரமான 100
கிராம் ஜாடி மற்றும்
10 கிராம் சாஷே
பாக்கெட்டுகளில்
கிடைக்கிறது.
இந்தத் தரமான தயாரிப்பை வழங்குவது BIONA பயோலாஜிக்கல் ஈ, லிமிடெட்டின் ஒரு டிவிஷன்
18/1 & 3 ஆஸாமாபாத், ஹைதராபாத் 500 020.





மங்கையர் மலர்

மலர்: 17
இதழ்: 11

டிசம்பர்
'97



நீங்கள் விரும்பிப் படிக்கும்...

மருத்துவம்

கதைகள்


பெண்களின் மனதை
புரிந்த ஆனந்தா !
Anantha
10
வருட
உத்திரவாதம்
IS: 2347
Anantha
இலவசம் !
ஒவ்வொரு ஆனந்தா
பிரஷர் குக்கருடன் (7.5,10&12 லிட்டர்)
டீப் பிரஷர்பேன் – (மூடியில்லாதது)
இலவசம் !
ஆனந்தா
பிரஷர் குக்கர்
KCR
காசியானந்தா குக்கிங் ரேஞ்சஸ் பி லிட்.
தெ. 5 சிட்கோ தொழிற்பேட்டை,
திருநெல்வேலி – 627 010 போன் : 342213, 342328



... சில வார்த்தைகள்

நீண்ட நாளைய சிநேகிதி ஒருவர் சொல்லிக் கொண்டிருந்தார், ''பையன் யு.கே. போக ஒன்றரை லட்சம் வேணும். வீட்டுக்காரர் ரிடையர் ஆன பணம் ஐந்து லட்சம் வரைக்கும் வந்தது. பையனுக்குப் பணத்தைக் கொடுத்துட்டோம், 'போய் நல்லபடியா படி'ன்னு. மீதிப் பணத்தை நல்ல விதங்கள்லே 'இன்வெஸ்ட்' பண்ணியிருக்கோம். வர்றது போதும் எங்களுக்கு.

பையன் எங்களை கவனிக்கணும்னு இல்லை. கவனிச்சாலும் சந்தோஷமே. ஒருத்தருக்கொருத்தர் அன்பா இருந்தா போதுமே!''

இது நல்ல கண்ணோட்டம். 'வாழ்க்கை ஒரு நாடகம்,' 'பாசமெல்லாம் மாயை' என புத்தர் சொன்னால் நமக்குப் போரடிக்கிறது. வாழ்க்கை அனுபவங்களில் காணும்போது பி.பி. (B.P) எகிறுகிறது.

அப்புறம் குற்றம் சொல்ல வேண்டாமே!

நம் மலரில் உறவு சம்பந்தமான கட்டுரைகள் வரும் போதெல்லாம் தவறாமல் பாதிக்கப் பட்ட 'எதிர்ப் பார்ட்டி' (மாமியாரானால் மருமகள், மருமகனானால் மாமியார், நாத்தனாருக்கு அண்ணி, அண்ணிக்கு நாத்தனார் இப்படியாக...) தொலைபேசியில் அல்லது கடிதத்தில் காரசாரமாக விவாதிப்பார்கள்.

''நீங்கள் எப்போதும் மாமியாரைக் குறை சொல்லியே வெளியிடுகிறீர்கள்...''

''நீங்கள் அதுக்கு முந்தின 'இஷ்யூ'விலே.... கட்டுரையை படிச்சீங்களா...'' இது நாம்.

''ஹாங்... படிச்சேன், படிச்சேன். ஆனா மருமகளுக்கு அட்வைஸ் பண்ற கட்டுரைகளோட விகிதமே குறைவுதான்...''

இப்படியாக யாரைப் பற்றியானாலும் இன்னொருவர் விமர்சிப்பார்கள். இது ஒரு தொடர்கதை என்றுதான் சொல்லலாம். நமக்கோ யாரையுமே குறிப்பிட்டு குறை

மஞ்சுளா ரமேஷ்



சொல்ல வேண்டுமென் பதில்லையே. மொத்தத்தில் 'குடும்ப அமைப்பு' 'உறவு பந்தம்' நன்றாக இருக்க வேண்டும் என்பதுதானே!

சரி, நம் சிநேகிதியின் பேச்சுக்கு வருவோம். நம்மில் பலருக்கும் ஏன் அனைவருக்குமே இது போன்ற ஒரு மனப்பான்மை பொருந்திப் போகும், அப்படிப்பட்ட மனோநிலையை வளர்த்துக் கொண்டால்!

ஒரு குழந்தையை வளர்க்கும்போதே அதீத எதிர்பார்ப்போடும், நாம் அளவுக்கு மீறிய சக்தியைச் செலவழித்தும் வளர்க்கிறோம். எத்தனை பெற்றோர்கள், 'தங்கள் குழந்தையின் கல்வி, வளர்ப்பு' என்பதில் வெறியாகிப் போய் விடுகிறார்கள். குழந்தையின் மேல் அளவற்ற பாசம் கொள்வதும், நல்லபடியாக வளர்ப்பதும், சக்திக்கு மீறி செலவு பண்ணுவதும்கூட ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியதுதான்.

ஆனால் இதனால் ஏற்படுகின்ற மனோநிலைகளே பிற்காலத்தில் பல இன்னல்களைக் கொண்டு வருகிறது. தங்களை மறந்து குழந்தையே தியானமாகி விடுவதால் 'அவனில்லாமல் தானில்லை' என்றாகி விடுகிறது. தன் சகலத்தையும் தியாகம் செய்த உணர்வு மறப்பதில்லை. இதை அந்தக் 'குழந்தை'யும் முழுமையாக ஏற்றுக் கொண்டு பெற்றோர்களை போஷித்தால் சரி.

ஆனால் பெற்றோர்களுக்கு வயதாகி விடுகிறது. வளரும் தலைமுறைக்கு வாழ்க்கை உறவுகள் விரிகிறது. தான் 'மோர் போட்டு கரைத்துக் குடித்துவிட்டு இருந்த பருப்பைப் பிசைந்து விட்டு மகனுக்கு ஊட்டியது' தாய்க்கு மறக்காமல் இருக்கலாம். இதை ஒரு தடவை சொன்னால் இருபத்தைந்து வருடம் கழித்து வரும் புதிய பெண் புன்முறுவலோடு ஏற்றுக் கொள்ளலாம். நூறு தடவை சொன்னால்...

இன்றைக்கு நிறைய தகவல் தொடர்பு சாதனங்கள் பெருகியிருக்கின்றன. அவை வாழ்க்கை உறவு முறைகளை கதைகளாகவும், நாடகங்களாகவும், கட்டுரைகளாகவும், வெளியிடுகின்றன. சினிமா, டி.வி, பத்திரிகைகள் இவைகளெல்லாம் 'மினிமம்' உடை நடனத்திற்கப்புறம் 'ஹைலைட்' செய்வது இப்படிப்பட்ட குடும்ப உறவுகளைதானே!

இவற்றைப் பார்த்துவிட்டு பிறகும்

"ஆமாம், விசு சினிமாவிலேகூட சொல்லிட்டாரே!" என அடுத்த யுத்தத்தை ஆரம்பிப்பதைவிட மனித மனங்களை புரிந்து கொள்வதும் பக்குவப்படுவதும் நல்லது.

இதை எல்லா தரப்பினருக்கும்தான் சொல்கிறேன். யாருமே பிறக்கும்போதே கெட்டவர்கள் இல்லை. வரும்போதே மருமகள் மாமியாரை விரட்டி விடும் நினைப்போடு வருவதில்லை. அவள் என்ன 'எதிரி நாட்டிலிருந்து ஊடுருவல் செய்ய வந்த உளவாளியா! என்ன?' அதே போல மாமி யாரும் மற்றவர்களும் மகனுக்குத் திருமணம் செய்யும்போதே அவளைக் கொடுமைப்படுத்த நினைப்பதில்லை.

சந்தர்ப்பங்கள்,

நிகழ்ச்சிகள்,

உறவுகளின் அணுகுமுறைகள்

இவையே ஒருவரிடமிருந்து ஒருவரை விலகச் செய்கிறது. சந்தேகம் கொள்ளச் செய்கிறது. அருமை அருமையாக வளர்த்த மகனை கண்ணீரோடு சாபமிடச் சொல்கிறது.

இவற்றையெல்லாம் தவிர்க்கலாமே!

'இப்படி நடக்கலாம்' என்பதை சந்தேகமாக எடுத்துக் கொள்வதைவிட யதார்த்தமாக எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

'நம் கடமை, தர்மம் செய்வது. நல்லபடியாகக் குழந்தைகளை வளர்ப்போம். வளர்க்கும்போதே பேராசையை அவர்களுக்கும் ஊட்ட வேண்டாம். நாமும் நாம் வாழ்வை பாதுகாப்பாக அமைத்துக் கொள்வோம். கூடியிருந்து வாழ்ந்தால் மகிழ்ச்சி. சந்தர்ப்பங்களால் முடியவில்லையா. அதுவும் நல்லதற்கே!'

இப்படி முதலில் இருந்தே சரியாக வாழ்வைப் புரிந்து கொண்டு விட்டால் கண்ணீருக்கு இடமில்லை.'

அவரவருக்கு விதித்துள்ள வாழ்வை குரோதம், விரோதம், பகை இல்லாமல் வாழ்ந்து பார்க்கலாமே! மனம் எப்போதும் புலம்பிக் கொண்டே இருப்பதை நிறுத்துவோம். அதை நல்ல வழிக்குத் திருப்புவோம். எதெல்லாம் நமக்கு நல்ல விதத்தில் மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்குமோ அதில் பழகுவோம். வாழ்வை கசப்பு இல்லாமல் வாழ ஆரம்பிப்போமே!



இதோ உப்பு உரைப்புடன் விறுவிறுப்பான செய்தி
ப்ரியா ஊறுகாய்கள், இப்போது குறைந்த விலையில் !

எல்லா ப்ரியா ஊறுகாய் 500 கிராம் பாட்டிலில் ரூ. 2/-ம் 300 கிராம் பாட்டிலில் ரூ. 1/-ம் விலை குறைவு.

ப்ரியா

ஒவ்வொரு நாவிலும் ஒவ்வொரு சுவை. எல்லோர் உணவிலும் ப்ரியா ஊறுகாய்.

சலுகை சரக்குள்ள வரையே.

கிடைக்கும் வகைகள் : ஆவக்காய் மாங்காய், மாங்காய் தொக்கு, அரிந்த மாங்காய், வடு மாங்காய், தித்திப்பு மாங்காய் சட்னி, வெல்ல மாங்காய், நெல்லிக்காய் கோங்குரா, கோங்குரா சிவப்பு மிளகாய், எண்ணை எலுமிச்சை, எலுமிச்சை சாற்றில் எலுமிச்சை ஊறுகாய், தக்காளி, காய்கறி வகைகள், பாகற்காய், புளியங்காய், இஞ்சி, தித்திப்பு இஞ்சி, மா இஞ்சி, பூண்டு, வெங்காயம், சிவப்பு மிளகாய், பச்சை மிளகாய் (அரிந்தது) புளியங்காய், சிவப்பு மிளகாய், முருங்கைக்காய்.

இந்தப் பிச்சைக்காரன் யாசிக்கும் பிச்சை

- தெய்வக் குழந்தை யோகி ராம்சுரத்குமார், திருவண்ணாமலை



ஓம்

நண்பர்களே!

இந்தப் பிச்சைக்காரன் (கஞ்சங்காட்டு மஹானான) ஸ்வாமி ராமதாஸின் திருவடியில் ராமனின் திவ்விய நாம உபதேசம் பெற்றான். அவன் உங்கள் எல்லாரிடமும் பிச்சை கேட்கிறான். நீங்கள் யாராக இருந்தாலும் சரி, எக்காரியம் புரிந்தாலும் சரி ஆஞ்சநேய மாருதி போல ராமனின் திவ்விய நாமத்தை மறவாமலிருங்கள் என்பதே இவன் யாசிக்கும் பிச்சை. அவரைப் போலவே, ராமனை எண்ணியவாறே இவ்வுலகில் உங்கள் காரியங்களை செய்து வாருங்கள் என்று யாசிக்கிறான்.

வாழ்வின் சகல கட்டங்களிலும் நாம் ப்ரச்னைகளுக்கு எதிர்ப்பட வேண்டியுள்ளது – இன்றைக்கு ஒரு ப்ரச்னை, நாளைக்கு மற்றொன்று, நாளை மறுநாள் வேறொன்று, என்பதாக! நாம் திவ்விய நாமத்தை ஸ்மரிக்காமலிருந்தால் இவ்வாறு ப்ரச்னைகள் ஏற்படுவதில் உள்ளச் சோர்வும் சலிப்பும் அடைகிறோம்; ஏமாற்றப்படுகிறோம்; மனோரீதியில் நோயுறுகிறோம். அதனால் தான் இப் பிச்சைக்காரன் உங்களிடம் ராமனின் திவ்விய நாமத்தை மறவாதிருக்க யாசிப்பது.

சிவ நாம ஸ்மரணையை விரும்புவோர் உள்ளனர். அதுவும் இதற்குச் சமமாக நலம் புரிவதே! கணபதி நாமப் பிரியர்கள் உண்டு. அது

வும் அப்படியே. ஏனைய தெய்வ நாமங்களும் அவ்வாறே! எந்த நாமத்தை நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்தாலும், எந்த ரூபத்தை நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்தாலும், இப் பிச்சைக்காரன் யாசிப்பதைக் கொடுத்து விட்டால் சரி – அதாவது ஒருபோதும் தெய்வ நினைப்பை விட்டு விடாதீர்!

உலக வாழ்வு நடத்துங்கள். அதில் ப்ரச்னைகள் வந்தவண்ணம்தான் இருக்கும். ஆயினும் திவ்விய நாமமொன்றை ஸ்மரித்தபடி இருந்தோமாயின் மனோரீதியில் நல்லாரோக்கியத்துடனேயே இருப்போம். ப்ரச்னைகளின் பாதிப்பு அப்போதும் நமக்கு ஓரளவு இருக்கலாம். என்றாலும் தெய்வ நம்பிக்கை இல்லாதிருந்தால் நாம் உறும் பாதிப்பு, ராம நாமம் போன்ற ஒன்றின் ஸ்மரணையால் தெய்வ நம்பிக்கையாளராக உள்ளவர்கள் பெறக்கூடிய பாதிப்பைவிட மிக மிகத் தீவிரமானதாக இருக்கும். அதனால்தான், சோற்றுப் பிச்சை, துணிப் பிச்சை, தன் மீது பாட்டுப் போடும்படி கேட்கும் பிச்சை, வீடு பர்ணசாலை கேட்கும் பிச்சை, அந்தப் பிச்சை, இந்த பிச்சை என்று பலப்பலவாக எப்போது பார்த்தாலும் எதையேனும் யாசித்துக் கொண்டேயிருக்கும் இப்பிச்சைக்காரன் இந்த திவ்ய நாம ஸ்மரணப் பிச்சையும் யாசிக்கிறான். இவன் கேட்கும் மற்ற எல்லாப் ப்ரச்னைகளையும் நீங்கள் போட்டபடியே இருக்கிறீர்கள். தயவு செய்து அதேபோல இதையும் போட்டு, திவ்விய நாமத்தை மறவாது வாழுங்கள்.

உலகினர் யாவருக்கும் எல்லாக் காலத்திலும் இத் திவ்விய நாமம் மகத்தான துணையாக இருந்திருக்கிறது.

கபீர், துளஸி (தாஸர்), ஸூர் (தாஸர்) படித்துப் பாருங்கள். இதைத்தான் கூறியிருக்கிறார்கள். அப்பர் ஸ்வாமிகள், மாணிக்க வாசகர் ஆகியோரும் அப்படியே! இவர்கள் 'நம: சிவாய'த்தைக் கூறியிருப்பார்கள்.

'ஓம் நம: சிவாய'வாக இருக்கட்டும், அல்லது, 'ஓம் நமோ நாராயணாய'வாக இருக்கட்டும்; ராமன், கிருஷ்ணன் முதலிய எந்த தெய்வ நாமமாக வேண்டுமாயினும் இருக்கட்டும் – அவற்றில் எதை நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கிறீர்கள் என்பதோ, அதே போல எந்தத் தெய்வ ரூபத்தைத் தேர்வு செய்கிறீர்கள் என்பதோ விஷயமில்லை. எது உங்களுக்குப் பிடித்தமான தேர்வாக இருந்தாலும் அதனிடமே உங்கள் நினைப்பு இருக்க வேண்டுமென்பது விஷயம்.

கன மழை பெய்யும்போது ஒரு குடையைப் பிடித்துக் கொண்டு தொழிற்சாலைக்கோ, வயலுக்கோ சென்று நம் அலுவலைக் கவனிக்கிறோம்; கடை கண்ணிகளுக்குப் போகிறோம். இது போலத்தான் நம்மைப் பல ப்ரச்னைகள் சுற்றிலும் சூழ்ந்து கொண்டு கன மழையாக இருக்கிறது. தெய்வ நாமம் இருக்கிறதே, அதுதான் இப் ப்ரச்னை மழையில் குடையாக இருப்பது! அதைக் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டு, இந்த மழையிலும் உலகில் உங்களுக்கான பணிகளைச் செய்து கொண்டே போங்கள்!

இதுவே இப் பிச்சைக்காரன் உங்களிடம் பிச்சை கேட்பது.

தனக்காக உங்களிடம் அவன் கேட்கும் பிச்சைகளையெல்லாம் அவன் தவறாமல் பெற்றிருக்கிறான். இப்போதும் நீங்கள் தட்டிக் கழிக்காமல் அதேபோல திவ்ய நாமத்தை மறவாமல் ஸ்மரித்து வரும் பிச்சையைப் போடுவீர்கள் என்று அவன் நம்புகிறான்.

உங்கள் யாவருக்கும் அருள் புரியுமாறு பிச்சைக்காரன் தன் தந்தையை வேண்டுகிறேன்.

என் பிரபு ராமன் உங்களுக்கு ஆசி கூறுகிறான். அருணாசலேச்வரர் உங்களை ஆசிர்வதிக்கிறார். என் தந்தை உங்களுக்கு ஆசி வழங்குகிறார். என் தந்தையின் எல்லா அருள்களும் உங்கள் எல்லாருக்கும்! நல்லது, அதுவே ராமம்; அதுவே சகலமும்!



(தமிழ் வடிவம் : ரா. கணபதி)

நம்முடைய நலத்திற்காகவே நாம் செய்ய வேண்டிய நாம ஸ்மரணையைத் தமக்கு இடும் பிச்சையாக நம்மிடம் யாசிக்கும் எளிமையுருவான அருணாசலத்து யோகி பகவான் அவர்கள் நிகழும் (1997) டிசம்பர் முதல் தேதி 79-வது வயதைப் பூர்த்தி செய்து எண்பதில் பிரவேசிக்கிறார். எண்பதற்கு இனியரான அந்தப் பிச்சைக்கார வள்ளலார் நீடு வாழ்ந்து நானிலத்திற்கு மேன் மேலும் அருள் பிச்சையிட்டு வாழ்விக்க வேண்டுமென அவருடைய் 'தந்தை'யிடம் வேண்டுகிறோம்.

மங்கையர் மலர்

& சக்தி சோயாஸ்

(சக்தி சுகர்ஸ் லிமிட்டடின் அங்கம்)

இணைந்து வழங்கும்

அகமும் புறமும்

— கல்லூரி மாணவியருக்கான நிகழ்ச்சி

இதுநாள் வரை மகளிர் விழா, மகளிர் — மருத்துவர் சந்திப்பு, சந்திப்போம் சிந்திப்போம் என பல்வேறு சுவையான நிகழ்ச்சிகளை மாவட்டந்தோறும் நடத்தி உங்களையெல்லாம் நேரடியாக சந்தித்து மகிழ்ந்தோம்.

இப்போது நம் மங்கையர் மலர் அடுத்த சுற்றுக்குத் தயாராகி இருக்கிறது. இது... கல்லூரி மாணவிகளுக்கான நிகழ்ச்சி. இன்றைய இளம் மங்கையரே நாளைய இந்தியாவின் சொத்துக்கள். பாரத நாடு சுதந்திரப் பொன்விழா கொண்டாடும் இச்சமயம் இளம்பெண்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தோடும், மனவலிமையோடும் திகழ்ந்தால்தான் நாளைய சந்ததியர் நலமோடு உருவாவார்கள்.

இந்த எண்ண எழுச்சியின் காரணமாகவே கல்லூரி மாணவியர்களைச் சந்திக்கப் புறப்படுகிறோம். பாரம்பரியம், கலாசாரம் மிக்க பின்னணியில் எழுந்து இன்று வெற்றிகரமான வியாபார நிறுவனங்களில் ஒன்றாக விளங்கி வரும் சக்தி குரூப் நிறுவனங்களில் ஒன்றான 'சக்தி சோயா' நம்முடன் இணைந்து இந்தப் பெருமைமிக்க பணியில் கைகொடுக்க

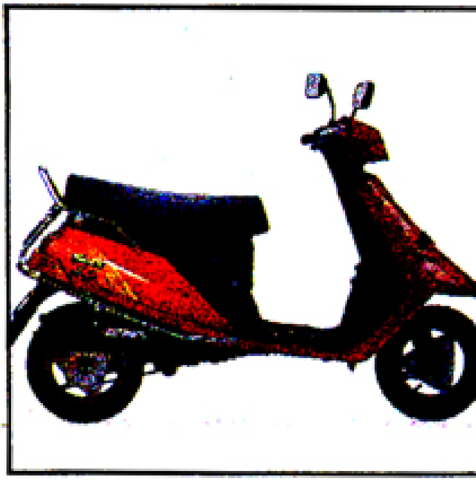
முன்வந்துள்ளது.

அகமும் புறமும்

என்ற இந்த சந்திப்பு ஏழு நிகழ்ச்சிகளாக பல்வேறு மாவட்டங்களில் கல்லூரிகளில் நடக்க உள்ளது. அகத்தைச் சிறப்பாகப் பேணுவது எப்படி, புறத்தை அழகாகப் பாதுகாப்பது எப்படி என இரண்டையும் ஒருங்கிணைக்கும் நிகழ்ச்சியாக இது அமையும். வெறும் விழாவாக மட்டுமல்லாமல் போட்டி, பரிசுகளும் உண்டு. முதல் பரிசாக ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சிக்கும் ஒன்று வீதமாக **ஏழு டி.வி.எஸ். ஸ்கூட்டிகள்** பரிசாக வழங்கப்பட உள்ளன.

முதலில், டிசம்பர் மாதம் வட சென்னையிலும், தென் சென்னையிலும் இரண்டு நிகழ்ச்சிகள் நடை பெறும். தனிப்பட்ட முறையில் பெண்கள் கல்லூரிகளுக்கு சுற் றறிக்கைகள் அனுப்பப்பட உள்ளன.

கல்லூரி மாணவியர் பங்கேற்கப் போகும் இந்நிகழ்ச்சியில் கேள்வி — பதில் ரீதியில் ஒரு போட்டி நடத் தப்படும். அப்போட்டியில் பரிசு பெறுபவருக்கு,



முதல் பரிசு —

டி.வி.எஸ். ஸ்கூட்டி!

மேலும் 50 பேருக்கு —

ரூ. 200/- பெறுமானமுள்ள பரிசுகள்!

வண்ணமயமான இவ்விழாவினை விரிவாக அடுத்த மாதம் பார்க்கலாமா?


புதிய
ஸாடினெல்
வழவழப்பு.
மினுமினுக்கச் செய்யும் சக்தி
உங்கள் கையில்தான் உள்ளது...
HP 2841/FL
Satinelle
இதனினும் விரைவானதில்லை
PHILIPS

அம்மன் ஆராதனை

"அட! இன்னிக்கு வெள்ளிக் கிழமை யாச்சே! கோவில்ல அலங்காரம் பூஜையெல்லாம் பிரமாதமா இருக்கும். வரியா போகலாம்?" சற்றே சீக்கிரம் ஆபீஸிலிருந்து வந்த மூர்த்தி கேட்டான்.

"நான் வரலை! நேத்து போயிட்டு வந்தேன். மாலுவுக்கு எக்ஸாம் இருக்கு. நான் வெளில கிளம்பினா படிக்க மாட்டா. இன்னும் கொஞ்ச நேரத்துல என்னோட ஃபேவரிட் ப்ரோக்ராம் வேற டீ.வில வரது. நான் வரலை. நீங்க வேணா போயிட்டு வாங்க" – இது வஸந்தா.

"போதும் நான் கிழமைன்னு கிடையாது. என்னிக்குமே பரீட்சை ஹோம்வொர்க், டீ.வி. தானா. உன்கிட்ட யாரும் பர்மிஷன் கேக்கலை. நான் போயிட்டு வரேன்" என்று செருப்பை மாட்டிக் கொண்டு மூர்த்தி கோவிலை நோக்கிக் கிளம்பினான்.

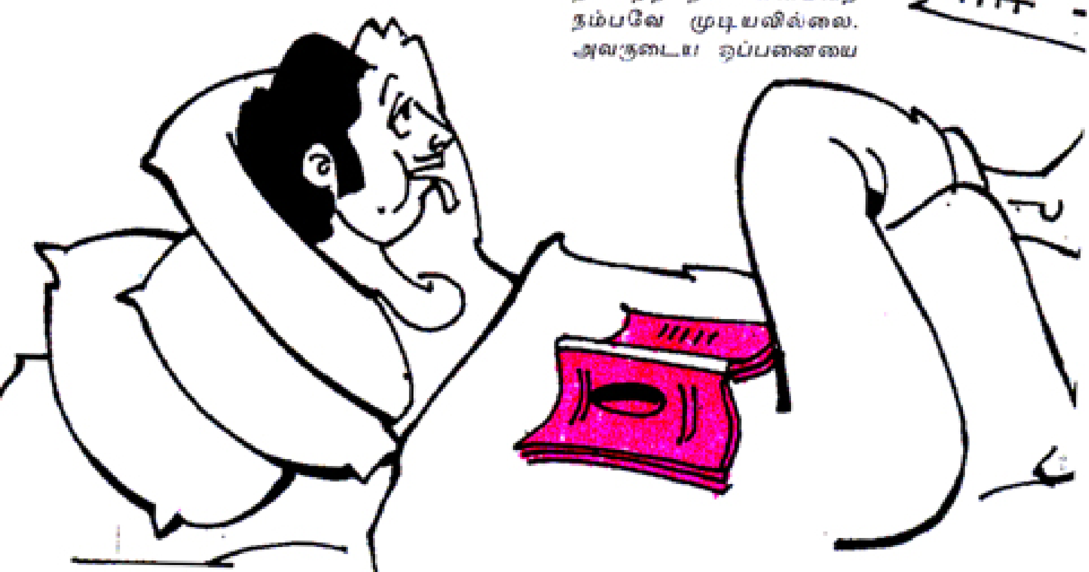
கோவிலில் வழக்கமான பரபரப்பு. சாதாரண நாளிலேயே அமர்க்களப்படும். இன்று வெள்ளிக்கிழமை வேறு கேட்கவா வேண்டும்! ஒரு முழும் பூவை ஒரு பெரிய கம்பெனியின் ஷேர் விலைக்கு விற்றுக் கொண்டிருந்தார்கள். மூலவர் சன்னிதியில் திரை போட்டிருந்தார்கள். மூர்த்தி நுழைந்து மற்ற சன்னிதிகளை வலம் வந்து விட்டு, அம்பாள் சன்னிதி முன்வந்து நின்றான். திரை போட்டிருந்ததால் சுற்றுப்புறத்தை நோட்டமிட்டவாறே நடந்தான்.

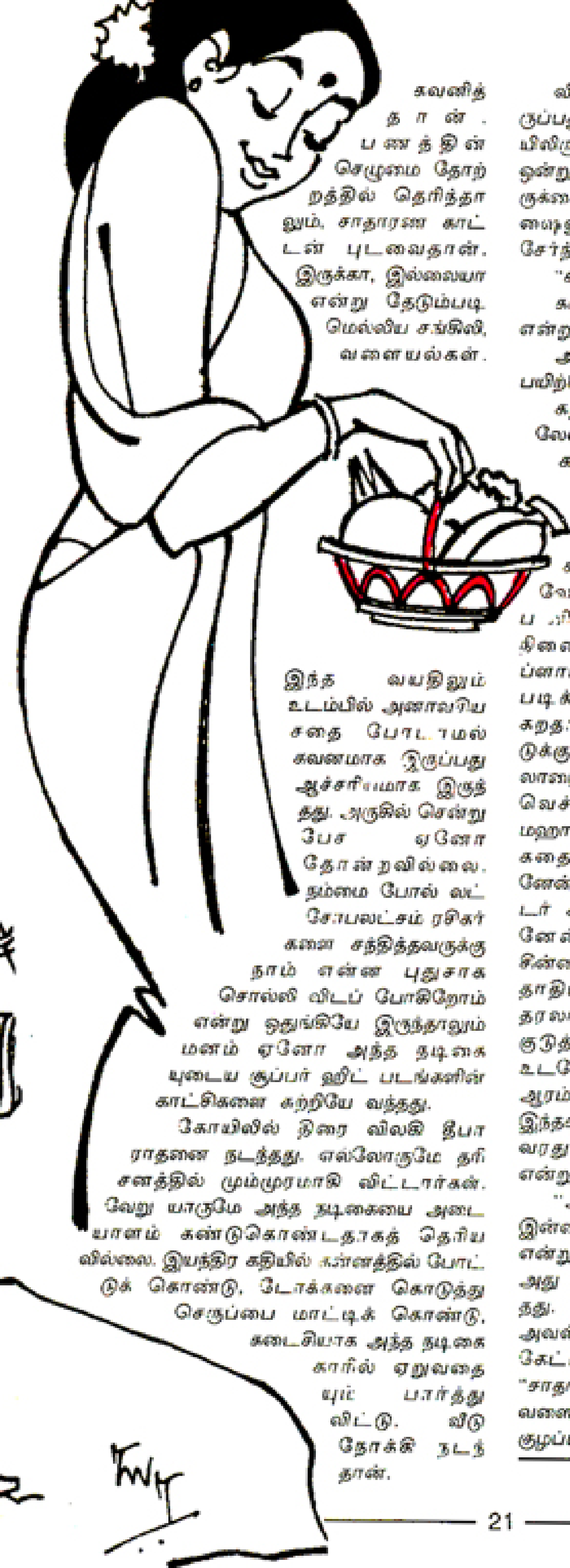
நாலடி தள்ளி இன்னும் இரு பெண்களோடு நின்று கொண்டிருந்த பெண்மணியின் முகம் எங்கோ பார்த்த மாதிரி இருக்கே என்று யோசித்தான். இரண்டு நிமிட மண்டைக் குடைச்சலிலேயே ஞாபகம் வந்து விட்டது. அந்தப் பெண்மணி ஒரு பழம்பெரும் நடிகையல்லவா! ஆமாம் அவரேதான். இரு பெண் குழந்தைகளின் தாய் என்பதும் ஏதோ சினிமா துணுக்கில் படித்த ஞாபகம்.

ஒரு காலத்தில் என்னமாய் சினிமாக்களில் பிய்த்து உதறியிருக்கிறார். தொடர்ந்து ஏழெட்டு வருடங்கள் வரை வந்த அநேக படங்களில் கதா நாயகி அவர்தான். மூர்த்திக்கு நன்றாக நினைவிருக்கிறது. அவனது காலேஜ் நாட்களில் எல்லாம் தூங்கி விழிக்கும்போதே அவர் முகத்தில்தான் விழிக்க வேண்டும் என்று அறையில் பெரிதாக அந்த நடிகையின் காலண்டர் மாட்டி வைத்து, பரீட்சை என்று கூட பார்க்காமல் முதல் நாளே படம் ரிலீஸானவுடன் நண்பர்களுடன் நைட்ஷோ போனது, மாய்ந்து மாய்ந்து ஆட்டோகிராப் கேட்டு கடிதம் எழுதியது என்று வரிசையாக டீன்-ஏஜ் செயல்கள் ஞாபகத்திற்கு வந்தது.

மூர்த்திக்கு ரொம்பவும் பரபரப்பாக இருந்தது. அந்த நடிகைதான் நாலடி தூரத்தில் நிற்கிறார் என்பதை நம்பவே முடியவில்லை. அவருடைய ஒப்பனையை







கவனித்தான். பணத்தின் செழுமை தோற்றத்தில் தெரிந்தாலும், சாதாரண காட்டன் புடவைதான். இருக்கா, இல்லையா என்று தேடும்படி மெல்லிய சங்கிலி, வளையல்கள்.

இந்த வயதிலும் உடம்பில் அனாவசிய சதை போடாமல் கவனமாக இருப்பது ஆச்சர்யமாக இருந்தது. அருகில் சென்று பேச ஏனோ தோன்றவில்லை. நம்மை போல் லட்சோபலட்சம் ரசிகர்களை சந்தித்தவருக்கு நாம் என்ன புதுசாக சொல்லி விடப் போகிறோம் என்று ஒதுங்கியே இருந்தாலும் மனம் ஏனோ அந்த நடிகையுடைய சூப்பர் ஹிட் படங்களின் காட்சிகளை சுற்றியே வந்தது.

கோயிலில் நிரை விலகி தீபாராதனை நடந்தது. எல்லோருமே தரிசனத்தில் மும்முரமாகி விட்டார்கள். வேறு யாருமே அந்த நடிகையை அடையாளம் கண்டுகொண்டதாகத் தெரியவில்லை. இயந்திர கதியில் கன்னத்தில் போட்டுக் கொண்டு, டோக்கனை கொடுத்து செருப்பை மாட்டிக் கொண்டு, கடைசியாக அந்த நடிகை காரில் ஏறுவதையும் பார்த்து விட்டு, வீடு நோக்கி நடந்தான்.

வீட்டை நெருங்கும்போதே கரண்ட் போயிருப்பது தெரிந்தது. அவர்கள் வீட்டு பால்கனியிலிருந்து ஏதோ பாடும் குரல் கேட்டாலும், ஒன்றும் புரியவில்லை. படியேறி வந்து கொண்டிருக்கையில் துல்லியமாகக் கேட்டது. மாலுவும், மைதிலுவும் மற்ற ப்ளாட் குழந்தைகளோடு சேர்ந்து,

"கலையாத கல்வியும், குறையாத வயதுமோர்
கபடுவாராத நட்பும், கன்றாத இளமையும்..."
என்று

அபிராமி அந்தாதி பாடலை ராகத்தோடு பயிற்சி செய்து கொண்டிருந்தார்கள்.

கதவைத் திறந்த வஸந்தி, "உங்ககிட்ட வரலேன்னு சொன்னேனே தவிர மனசே கேக்கலை. சரி நம்பளும் கிளம்பலாமேன்னு கூட்டிண்டு குழந்தைகளோட வாசலுக்கு வந்தா கரண்ட் போயிடுத்து. இருட்டுல தனியா கிளம்ப பயம். சரி கோவில் வரலேன்னு சொன்னதுக்கு பனிஷ்மெண்ட்னு நினைச்சுண்டு. மற்ற ப்ளாட் குழந்தைகளும் படிக்க முடியாதுங்கறதால நம்ப வீட்டுக்கு வந்தது. எல்லாரையும் பால்கனில வெச்சுண்டு தேவி மஹாத்மியத்துலேர்ந்து கதைகள் சொன்னேன். அபிராமி பட்டர் கதையும் சொன்னேன். கையோட சின்ன அபிராமி அந்தாதியும் சொல்லித் தரலாம்னு சொல்லிக் குடுத்தேன். சொன்ன உடனே புரிஞ்சுண்டு பாட ஆரம்பிச்சுட்டா எல்லாரும். சொல்லிக் குடுத்தா இந்தக் காலத்து குழந்தைகளுக்கு எல்லாம்தான் வரது. நமக்குத்தான் ஒழிய மாட்டேங்கறது" என்று பேசிக் கொண்டே,



"ஆமாம் கோவில்ல என்ன அலங்காரம் இன்னிக்கு! ஒரே கூட்டமா? குங்குமம் எங்கே?" என்று அவள் கையை நீட்டியபோதுதான் அவன் அது கூட வாங்காமல் வந்தது நினைவிற்கு வந்தது. அதற்கு ஏதோ சொல்லி சமாளித்தாலும், அவள் விடாமல் என்ன அலங்காரம் என்று கேட்டபோது, சம்பந்தா சம்பந்தமில்லாமல், "சாதாரண காட்டன் புடவை, மெல்லிய சங்கிலி, வளையல்" என்று ஏதோ உளறினான். வஸந்தி குழப்பத்துடன் விழித்தாள்.

நிரஞ்சனா பாலு


இல்லதரசிகளுக்கு புதிய துணை
சமையல் கலையில் திருப்புமுனை
மில்க் பாய்லர், இட்லி குக்கர்,
வாட்டர் ஃபில்டர், குழிகரண்டி
எல்லாம் தந்திடும்
Murugan
முருகன் மெட்டல் என்றாலே
முகம் மலரும் தன்னாலே
முருகன் மெட்டல் இண்டஸ்ட்ரீஸ்
21, பொன்னப்ப செட்டி தெரு, சென்னை – 3.
போன்: 5350182, 5343412

ப்ரோன்னரின் அதிசய கிறிஸ்துமஸ் உலகம்

அமெரிக்காவில், மிச்சிகனில் மோட்டார் நகரமான டெட்ராயிட்டிலிருந்து சுமார் 86 மைல் தொலைவில் ஃப்ராங்கன்மத் என்கிற ஜெர்மானிய குடியிருப்பு உள்ளது. கி.பி. 1845ல் பாவரியாவிலிருந்து வந்து இங்கு குடியேறினார்களாம் இவர்கள்.



கி.பி. 1945ல் வால்லே ப்ரோன்னர் என்பவர் இங்கேயுள்ள பிரம்மாண்டமான கிறிஸ்துமஸ் ஸ்டோரை ஏற்படுத்தினார். சுமார் இருபத்தேழு ஏக்கர் நிலப்பரப்பை ஆக்ரமித்துக் கொண்டிருக்கும் இந்த அதிசய கிறிஸ்துமஸ் ஸ்டோர்ஸ் உலகிலேயே மிகப் பெரியதாகும்.

வெளியே அனைத்து உலக நாடுகளுடைய வீசிப் பறக்கும் கொடிகளுடன், உள்ளே நுழைகையில் அறுபது உலக மொழிகளில் எழுதப்பட்ட 'நல்வரவு' நம்மை வரவேற்கிறது.

ஒவ்வொரு ஆண்டும் லட்சக் கணக்கான டூரிஸ்டுகளை ஈர்க்கும் இந்த கிறிஸ்துமஸ் ஸ்டோர் கிட்டத்தட்ட நம் நவராத்திரி கொலுவைப் போல் ஜோடனை செய்யப்பட்டு காட்சி அளிக்கிறது. கண்ணைப் பறிக்கும் மின் விளக்குகளின் வெளிச்சத்தில் உலக நாடுகளில் எப்படி எல்லாம் கிறிஸ்துமஸ் பண்டிகை கொண்டாடப்படுகிறது (இந்தியா உள்பட) அங்கே கிறிஸ்துமஸ் மரத்தை எப்படி ஜோடனை செய்கிறார்கள் என்பதை எல்லாம் பார்க்க முடிகிறது.

இதுதவிர அலங்கரிக்கப்பட்ட கிறிஸ்துமஸ் மரங்கள் பல சைஸ்களில் விற்பனைக்கு வைக்கப்பட்டுள்ளன.

ஏசுநாதரின் பிறப்பையும், வாழ்க்கைச் சம்பவங்களையும் விளக்கும் காட்சிகளை பொம்மைகள் மூலம் அங்கங்கே சித்தரித்துள்ள விதம் வெகு அழகாக இருக்கிறது.

இதற்கு நுழைவுக் கட்டணம் கிடையாது. சுமார் 50,000 ரக பரிசுப் பொருட்களை இங்கே வாங்கலாம். வெவ்வேறு நகரங்களில் உள்ள நண்பர்களுக்கு பார்சலில் அனுப்பலாம். அதற்கு ப்ரோன்னர்ஸ் பொறுப்பேற்கிறார்கள்.

கிறிஸ்துமஸ் தாத்தாவான 'சாந்தா க்ளாஸ்' பொம்மையாய் அங்கங்கே நின்று 'வெல்கம்' சொல்லுகிறார். வருடத்தில் 361 நாட்கள் இந்த ஸ்டோர் திறந்திருக்கிறது.

கிறிஸ்துமஸ் மரத்தை அலங்கரிப்பதற்குத் தேவையான ஜிகினா பூக்கள், சர விளக்குகள், கலர் பல்புகள், தொங்கும் பல நிற கண்ணாடி குண்டுகள், நட்சத்திரங்கள் இவற்றுடன் பலவித சைனாக்லே பொம்மைகளும் இங்கே விற்கப்படுகின்றன.

சுமார் 200 ரக பழுக்கா மர பொம்மைகள் படிகளில் கொலு வீற்றிருக்கின்றன. இந்த பிரம்மாண்ட ஸ்டோரை பாதி சுற்றிப் பார்ப்பதற்குள் கால் அசக்கிறது.



திரு. ப்ரோன்னர் பிரதான நுழைவாயிலுக்கருகில் உள்ள ரிசப்ஷன் 'கௌன்டரில்' இருந்து கொண்டு நாம் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு பதில் சொல்லு

கிறார். நம்மோடு புகைப்படத்துக்கு போஸ் கொடுக்கிறார்.

'Enjoy Christmas It's His Birthday. Enjoy Life. It's His way' என்பது ப்ரோன்னரின் லட்சியமாம்.

இந்த ஸ்டோரில் நுழைந்தால் குழந்தைகளுக்கே கொண்டாட்டம்தான். அங்கங்கே காட்சியாக வைக்கப்பட்டிருக்கும் பொம்மைகளைப் பார்த்து ரசித்துக் கொண்டு தேங்கிப் போகிறார்கள்.

வெளியே குப்பைத் தொட்டிகள் கூட உலக மொழிகளைப் பேசுகின்றன. 'குப்பை' என்று தமிழில் கோணல் மாணலாகத் தெரியும் எழுத்துக்கள் அந்நிய மண்ணில் ஒரு சந்தோஷத்தை நமக்கு அளிக்கத்தான் செய்கிறது.

கடை வீதிகளில், 'ஃபுட்ஜ்' என்கிற மிட்டாய் ரகங்களை நம் எதிரிலேயே தயாரித்துக் கொடுக்கிறார்கள். 'கோகனட் ஃபுட்ஜ்' நம்மூர் பர்பி மாதிரி இருக்கிறது. ச.:க்லெட் ஃபுட்ஜ் தயாரிக்கும் விதத்தை நமக்கு விளக்குகிறார்கள். தெருவில் நடந்தாலே ஃபுட்ஜின் மணம் காற்றில் கலந்து வந்து நம்மை ஈர்க்கிறது. இவை தவிர தொண்ணூறு ரக 'சஸ்' வகைகளையும் விற்கிறார்கள். அத்தனை ரகங்களையும் ருசி பார்த்துவிட்டு எதையும் வாங்காமல் போகும் கெட்டிக்கார 'கஸ்டமர்களால்' 'கஷ்டம்' அடைந்தாலும் கடைக்காரர்கள் வாயைத் திறப்பதில்லை!

— லக்ஷ்மி ரமணன்

டோஸ்ட் செய்த ஜாம் தடவிய ப்ரெட்டை மென்று விழுங்க என் மகன் சிரமப்பட்டு வந்தான். சிறிது யோசனைக்குப் பின் டோஸ்ட் செய்து, ஜாம் தடவிய ப்ரெட் ஸ்லைசுகளை தோசைக்கல்லிலேயே விட்டு காஸ் அடுப்பை நிறுத்தி ஒரு தட்டைப் போட்டு மூடி வைத்து விட்டேன். பத்து நிமிடங்கள் கழித்து தட்டை எடுத்துவிட்டு சிறு துண்டுகளாக்கிக் கொடுத்தேன். ப்ரெட் துண்டுகள் பஞ்சு போலாகி ஜாமும் நன்கு ஊறி இருந்ததால் ஐந்தே நிமிடங்களில் சாப்பிட்டு முடித்து விட்டான்.

— சித்ரா ரமேஷ்



"வீட்டில் தீங்குவிளைவிக்கும் தூசியிலிருந்து என் குழந்தை பாதுகாக்கப்படுகிறது என்று நினைத்துக் கொண்டிருந்தேன்...



MUMBAI : PRABHADEVI: BHUPESH GUPTA BHAVAN, 85 SAYANI ROAD, PRABHADEVI MUMBAI 400 025. TEL: 4301725, 4301718. MADRAS : TEL: 4348328, 4348304

...யுரோக்ளீனிங் செய்முறையை தோழமையான யுரேகா ஃபோர்ப்ஸ் நபர் விளக்கிய நாள்வரையில்."

தூசி சிலந்திப்பூச்சிகளைப் பற்றி என் டாக்டர் கூறினார்.

அவைதான் என் செல்லக் குழந்தைக்கு ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தியுள்ளன என்று அவர் கூறினார்.

என்னுடைய வீட்டை முடிந்தவரை நான் தூசியின்றி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தோழமையான யுரேகா ஃபோர்ப்ஸ் நபர் யுரோக்ளீன் XL-ன் செய்முறையை விளக்கிடும்வரை நான் நன்றாக சுத்தம் செய்வதாக நினைத்திருந்தேன்.

நான் நித்தம் சுத்தம் செய்யும் இடங்களிலும் எவ்வாறு தூசி ஒளிந்துள்ளது என்று அவர் காட்டினார்.

அவர் மற்ற வாக்யூம் க்ளீனரில் இல்லாதவற்றையும் விளக்கினார்... உதாரணமாக, முற்றிலும் தூசி சிலந்தியை ஒழிக்கும் டஸ்ட் மைட் இனாக்டிவேட்டர் போன்றவற்றை.

இதர கவர்ச்சிகரமான அம்சங்களும் உண்டு. கைநுழைய முடியாத இடங்களிலும், சுத்தம் செய்வது சிரமமானது என்னும் இடங்களிலும் சென்று உறிஞ்சி எடுக்கும் ஒப்பற்ற இணைப்புக் கருவிகள் போன்றவை.

எப்போதாவது விளக்கம் தேவைப்படுமானால் யுரேகா ஃபோர்ப்ஸின் தோழமையான நபருக்கு ஒரு போன் செய்தால் வந்துவிடுவார் என்றும் மேலும் என்னுடைய யுரோக்ளீன் XL-லிருந்து அதிகப் பயனைப் பெற உதவுவார் என்றும் நிச்சய உத்தரவாதம் தரப்படுகிறது.

அவர் இரண்டு அருமையான உண்மைகளைக் கூறினார்: ஐரோப்பாவில் லட்சோப லட்ச வீடுகளில் இதுபோன்ற அற்புதமான மெஷின் மாடல்களை உபயோகிக்கிறார்கள். இந்தியாவில் லட்சோப லட்சத்துக்கும் மேற்பட்ட யுரோக்ளீன் வீடுகளில் என்னுடைய வீடும் ஒன்று என்பதுதான்!

என்னுடைய குழந்தை பாதுகாப்பாக உறங்குகிறது. நானும் நிம்மதியாக இருப்பதாய் உணர்கிறேன்.

சாதாரண க்ளீனிங்கிற்கும் யுரோக்ளீனிங்கிற்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை நீங்களும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டாமா?

அதற்கு ஒரு போன் செய்தால் போதும்.



TRITON/97/EFL/130/TAM

Euroclean XL
ELECTRONIC VACUUM CLEANER



EUREKA FORBES LTD.
YOUR FRIEND FOR LIFE
A subsidiary of Forbes Gokak Ltd.

BANGALORE : TEL: 5536362, 5536383. • TEL: 2224453, 2222314. • TEL: 2267746, 2260971.
• TEL: 5263761, 5294234. COCHIN: TEL: 317556, 317555.

என் அம்மா

-கீதா பென்னட்



தினம் காலையில் கண் விழித்ததும் முதலில் நான் செய்வது என் அம்மா கௌரியின் புகைப்படத்தை வணங்குவதுதான். காரணம்??

போன வருடம் சென்னை வந்திருந்தபோது ஒரு பெண்மணி என்னிடம், "உங்களுடன் பேச வேண்டும் என்று எனக்கு வெகு நாட்களாகவே ஆசை. நீங்கள் ஒரு அமெரிக்கனை மணந்திருக்கிறீர்கள். உங்கள் திருமணத்தை இந்தியாவில் ஏற்றார்களா? உறவினர்களும் நண்பர்களும் இழிவாக பேசவில்லையா?" என்றார்.

"ஏன் கேட்கிறீர்கள்?" என்றேன்.

"என் பெண் ஒரு கனேடியனை மணந்திருக்கிறாள். நாங்கள் வேண்டாம் என்று எவ்வளவோ தடுத்தோம். ஆனால் பிடிவாதமாக எங்கள் சம்மதமில்லாமல் ரிஜிஸ்டர் திருமணம் செய்து கொண்டு விட்டாள். எங்கள் உறவினர்கள் மத்தியில் அவளால் எங்களுக்குத் தலைகுனிவு. நாங்கள் அவளோடு தொடர்பை கட்டோடு அறுத்துக் கொண்டு விட்டோம்" என்றார்.

போன வாரம் எனக்கு ஒரு தொலைபேசி அழைப்பு வந்தது. ஒரு பெண்மணி தன் ஒரே பெண்ணைப் பார்க்க இந்தியாவிலிருந்து அமெரிக்காவிற்கு வந்திருப்பதாக அறிமுகப் படுத்திக் கொண்டார். அவள் அமெரிக்காவில் மூன்று வருடங்களாக படித்துக் கொண்டிருக்கிறாளாம். "வந்த இடத்தில் என் பெண் எனக்கு பெரிய ஷாக் கொடுக்கிறாள். ஒரு அமெரிக்கனைக் கல்யாணம் பண்ணிக் கொள்ள ஆசைப் படுகிறாள். எனக்கு அறிமுகமும் செய்து வைத்தாள். அவனும் மிக நல்ல மாதிரியாகதான் இருக்கிறான். ஆனால் என் உறவுக்காரர்கள் எப்படி இதை ஏற்பார்களோ? என் பெண் சந்தோஷமாக இருப்பாளா? இந்த தாம்பத்தியம் நீடிக்குமா? உங்கள் அபிப்ராயம் என்ன?" என்று கேட்டார்.

இந்தியனோ அமெரிக்கனோ ஒவ்வொரு திருமணமும் தனித்துவம் கொண்டது. கலப்புத் திருமணம் செய்து கொண்டு கடைசி வரை ஒன்றாக இருந்தவர்களும் உண்டு. கல்யாணம் ஆன சில வருடங்களுக்குள்ளேயே மன ஒற்றுமை இல்லாமல் பிரிந்தவர்களும் உண்டு. அதனால் இதைப் பற்றி யாராலும் அபிப்ராயம் சொல்ல முடியாது.

ஆனால் உறவினர்கள்? அபிப்ராயம் என்று சொல்லாவிட்டாலும் என் சொந்த அனுபவத்தை மட்டும் என்னால் பகிர முடியும்.

இருபது வருடங்களுக்கு முன் ஒரு தமிழ்ப் பெண்ணும் அமெரிக்க ஆணும் மணப்பதற்கான சட்டம்கூட இல்லை என்பது எங்களுடைய திருமணத்தை ரிஜிஸ்டர் பண்ணப் போன போது மதுரையில் தெரிந்தது. அந்த கால கட்டத்தில் மிகவும் ஆசாரமான பிராமண குலத்தில் பிறந்த என்னைத் திருமணம் செய்ய ஆசைப்பட்டு அமெரிக்காவிலிருந்து மதுரைக்கு வந்தார் பென்னெட். முதலில்



அப்பா டாக்டர் எஸ். இராமநாதனிடம் தான் தன் விருப்பத்தைத் தெரிவித்தார்.

அப்பா எப்போதுமே தாமரை இலை தண்ணீர் மாதிரி குடும்ப வாழ்க்கையில் ஒட்டாதவர். 'கீதாவின் அம்மா கௌரி சரி என்று சொல்லிவிட்டால் எனக்கு எதுவுமே ஆக்ஷேபணை இல்லை' என்று சொல்லி விட்டார். அம்மாவுக்கு ஆங்கிலம் தெரியா விட்டாலும் தட்டில் பழம், புடவை கல்கண்டு என்று வைத்து அவர் கையில் கொடுத்து "ஐ அம் ஆஸ்கிங் யூ ஃபார் கீதா'ஸ் ஹேண்ட்ஸ்" என்று போது புரிந்து கொண்டு மலைத்து விட்டார். மறுத்து விட்டார்.

அதற்குப் பிறகு நான் சென்னைக்கு என் சகோதரி சுகன்யா வீட்டிற்கு அனுப்பப் பட்டேன். பென்னெட்டிடம் 'பேசாமல் அவளை எங்காவது அழைத்துக் கொண்டு போய் தாலி கட்டி விடு. அதற்கப்புறம் யார் என்ன பண்ண முடியும்?" என்றுகூட சில நண்பர்கள் அட்வைஸ் கொடுத்தார்களாம். ஆனால் கீதாவின் அம்மா அப்பா சம்மதத்துடன் தான் அவளைக் கல்யாணம் பண்ணிக் கொள்வேன் என்பதில் பென்னெட் மிகவும் பிடிவாதமாக இருந்தார்.



மதுரையில் எங்கள் வீட்டிற்குப் பின்னாலேயே ஒரு லாட்ஜில் அறை எடுத்து தங்கி தினம் எங்கள் வீட்டு வாசற்படியிலேயே பழியாகக் கிடந்து அம்மாவை வந்து பார்த்தார் என்றும் பிற்பாடு கேள்விப்பட்டேன்.

இரண்டு மாதங்கள் கழிந்தது. என் அம்மாவுக்கு என்ன தோன்றியதோ, திடீரென்று சரியென்று சொல்லி விட்டார். "என் பெண் இவனை மணந்தால் மிகவும் சந்தோஷமாக இருப்பாள் என்று நம்புகிறேன். அவளை ஒரு நாளும் கண் கலங்காமல் ராணி மாதிரி வைத்துக் கொள்வான். அத்துடன் அவள் சங்கீதத்தை வெகுவாக போஷித்து வளர்ப்பான்" என்று அப்பாவிடம் சொன்னாராம்.

எங்கள் திருமணம் ஒரு திங்களன்று நல்ல மூகூர்த்தத்தில் நடக்க வேண்டும் என்று வெள்ளிக்கிழமை தான் அம்மா முடிவு செய்தாராம். உடனே மறுநாள் சனிக்கிழமை காலையில் மதுரையிலிருந்து சென்னையில் சுகன்யா வீட்டிற்கு வந்திறங்கினார் பென்னெட். அம்மா திருமாங்கல்யம் வாங்கி விட்டாராம். ஆனால் கல்யாணப் புடவை, தங்கத் தாலியையும் அம்மா தானே வாங்குவதாக பலமுறை கேட்டுக் கொண்டும் பிடிவாதமாக அம்மாவை கடைக்கு அழைத் துப் போய் தேர்ந்தெடுக்கச் சொல்லி பென்னெட் தானே வாங்கினார். அன்றிரவே என்னை மதுரைக்கு ரயிலில் அனுப்பி விட்டு பென்னெட், என் சித்தி, சுகன்யா மூவரும் பஸ்ஸில் மதுரை வந்தார்கள்.

அம்மா மதுரையில் எங்களுக்குத் தெரிந்த அனைவரையும் ஞாயிறன்று அவரவர் வீட்டிற்கே போய் நேரில் அழைத்தார். சிறப்பான கல்யாண விருந்துக்கும் ஏற்பாடு பண்ணினார். மிக எளிமையான முறையில் பல நண்பர்கள் வாழ்த்த ரமணி என்ற அப்பாவின் நண்பர் மந்திரங்கள் சொல்ல நாங்கள் மாலை மாற்றிக் கொண்டோம். என் கழுத்தில் பென்னெட் தாலி கட்டி, கால் விரலில் மெட்டியும் அணிவித்தார்.

அதற்கப்புறம் பல உறவினர்கள், நண்பர்கள் வீட்டில் வரிசையாக புதிய தம்பதிகளான எங்களை விருந்துக்குக் கூப்பிட்டு அன்போடு உபசரித்தார்கள். இன்று வரை மிகவும் அருமையுடன் தான் நடத்துகிறார்கள்.

இதை எல்லாம் ஏன் சொல்கிறேன் என்றால், ஒருவேளை அம்மா அப்பா சம்மதம் இல்லாமல் நாங்கள் திருமணம் செய்திருந்தால் எங்களை பலரும் ஏசியிருக்கலாம். ஆனால் அவர்களே முழு மனதுடன் சம்மதித்து எங்கள் கல்யாணத்தை உறவினர், நண்பர்கள் மத்தியில் நடத்தியதால் அதற்குப் பிறகு எங்களை யாருமே எந்தக் கேள்வியும் கேட்கவில்லை. மற்றவர்களும் எங்கள் திருமணத்தை ஏற்றுக் கொண்டார்கள்.

எனக்குத் தெரிந்த நண்பரின் மகன் யாரிடமும் சொல்லாமல் திடீரென்று ஒரு ஆசியப் பெண்ணை மணந்து கொண்டார். அந்தத் திருமணத்தை குறை கூறி அந்த நண்பரின் மனைவியே யாரைப் பார்த்தாலும் புலம்பித் தள்ளுவார். அதனால் அவரை பார்க்கிறவர்களும் முதலில் மறக்காமல் "என்ன உங்க பிள்ளை

கார்த்திகை தீபம் ஏற்றும் அகல் விளக்குகளில் கலர் கலராக உள்ள நட்சத்திர சிறு சமிக்கிகளை ஒட்ட வைத்து விளக்கேற்றிப் பாருங்கள். சமிக்கியில் தீப ஒளி பட்டு பிரகாசிக்கும்.

— எஸ். விஜயா சீனிவாசன்



யாரோ ஒரு ஃபாரின் லேடியை கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டானாமே" என்று துக்கம் விசாரிப்பதுபோல் கேட்டார்கள். இதை நானே கவனித்திருக்கிறேன்.

என் அம்மா கௌரி அதிகம் படிக்காதவர். வீட்டையும் குடும்பத்தையும் தவிர வேறு உலகம் தெரியாதவர். என் அப்பா மாதிரி உலகமெங்கும் சுற்றியவர் இல்லை. வைதீகமான பின்னணியில் வளர்ந்தவர். அவர் எப்படி தன் மகனை ஒரு அமெரிக்கனுக்குத் திருமணம் செய்து கொடுக்கத் துணிந்தார்? அத்தோடு தான் அதை ஏற்றுக் கொண்டால்தான் மற்றவர்களும் எங்களை மதித்து ஏற்பார்கள் என்று தெரிந்து கொண்டார்? எனக்கு இதை நினைத்து ஆச்சரியப் படாமல் இருக்க முடியவில்லை.

எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக அம்மா தீர்க்கதரிசியாய் சொன்னதுபோல் பென்னெட் என்னை மிக அருமையாக, சமமாக நடத்துகிறார். என் சங்கீதத்தைப் போற்றுகிறார். நான் உலகமெங்கும் சுற்றி நாம் சங்கீதத்தைப் பரப்புவதற்கு எடுக்கும் முயற்சிகளுக்கு சந்தோஷப் படுகிறார். தமிழில் எழுதுபவைகளைப் படிக்க முடியாவிட்டாலும் நான் தமிழ்ப் பெண்ணாகவே இன்றும் என்றும் இருப்பதை மிகவும் பெருமையாகக் கருதுகிறார்.

திருமணங்கள் சொர்க்கத்தில் நிச்சயம் செய்யப் படுபவையாக இருக்கலாம். ஆனால் எங்கள் திருமணத்தை நடத்திக் கொடுத்தது என் அம்மாவும் அப்பாவும்தான். இந்த நல்ல வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொடுத்த என் பெற்றோர் தான் எனக்கு முதல் தெய்வம் என்பதில் என்ன சந்தேகம்? அதனால் நான் எழுந்ததும் முதல் வேலையாக அவர்களைத் தான் வணங்குகிறேன். தினம் நன்றி கூறுகிறேன்.

அழகுக்கு அழகு...

காலம் வெகுவாக முன்னேறிக் கொண்டிருக்கிறது. அந்த நாளில் ஆற்றுக்குப் போய் குடம் குடமாக தண்ணீர் பிடித்து வந்த பெண்களுக்கு இடுப்பு சதை போடுவதைப் பற்றிய கவலையே இல்லாமல் இருந்தது. அம்மியில் இழுத்து அரைத்த பெண்களுக்கு மேனி மிடுக்கு தளர்ந்து விட்டதோ என்கிற அச்சம் இல்லாமல் இருந்தது. தரையில் அடுப்பு வைத்து கால் மடக்கி அமர்ந்து சமைத்த பெண்களுக்கு தொப்பை போட்டால் என்ன செய்வது என்ற கேள்வி அலைகழிக்காமல் இருந்தது.

ஆனால் இன்று பெண்களுக்கு அப்படி இல்லை. குழாயைத் திறந்தால் தண்ணீர், நின்ற வாக்கில் சமையல். அம்மியும் கல் உரலும் செய்ய வேண்டியதை மிக்ஸியும் கிரைண்டரும் நிமிஷமாய் செய்து முடித்து விடுகின்றன. சாப்பிடுவதற்காகக் கூட இக்காலப் பெண்கள் தரையில் உட்காருவதில்லை. இடை பெருப்பதும், தொப்பை போடுவதும், மூட்டு வலி வருவதும் இளம் வயதிலேயே உடல் தளர்வதும் மிகவும் சகஜமாகி விட்டது.



இந்நிலையில் உடற்பயிற்சி, உணவுக் கட்டுப்பாடு மிகவும் அவசியம். உடற்பயிற்சி களை செய்வதால் எலும்பில் கால்சியம் சத்து அதிகமாக சேருகிறது. உடற்பயிற்சி நாள் முழுக்க சோம்பலில்லாமலும் களைப்பில்லாமலும் புத்துணர்வுடன் இருக்கச் செய்கிறது.

உணவைப் பொறுத்தவரை நம் அன்றாட உணவில் பழங்களின் முக்கியத்துவம் இன்றியமையாதது. பழங்களில் ஏ.பி.சி. வைட்டமின்களும், சிட்ரிக் ஆசிட், மாலிக் அசிட் பலம் அளிக்கும். அமிலங்களும் கலந்திருப்பதால் ஒரு பழம் சாப்பிடும் போது நம் உடலுக்குத் தேவையான பல சத்துக்கள் கிடைக்கின்றன. நம் உடலும் மனமும் புத்துணர்வும் ஆரோக்கியமும் அடைகிறது. சிறுநீரகம் சரியாக வேலை செய்யாத போது கழிவுப் பொருட்கள் இரத்தத்தில் கலக்கின்றன. இந்தக் கழிவுப் பொருட்களே பல நோய்களை உண்டாக்குகின்றன. (உதாரணமாக பரு) தக்காளிச் சாறு மலச்சிக்கலை நீக்கும். பூவன் வாழைப்பழம் உட் கொண்டாலும் மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

வயிற்றில் பூச்சி இருக்கும் பெண்களுக்குத் தேமல் உண்டாகும். அன்னாசிப் பழத்திற்கு பூச்சியை அழிக்கும் சக்தி உண்டு. மேனி, மெருகு ஏற்பட பப்பாளிப் பழம் முக்கிய பங்காற்றுகிறது. அதிக அளவு வைட்டமின்கள் நிறைந்துள்ள பப்பாளியை குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிட வைக்க வேண்டும். வைட்டமின் 'ஏ' குறைவதாலேயே கண் பார்வை பாதிக்கப் படுகிறது. பப்பாளி ஜூஸ், காரட் ஜூஸ் அவசியம் தினசரி உட் கொள்ள வேண்டும். அன்னாசிப் பழம் சூடு என்பது மிகத் தவறான எண்ணம். அன்னாசியில் 'பி' சத்து இருக்கிறது. முக்கியமாக ஞாபக சக்தி குறைவை குணமாக்கும் சக்தி அன்னாசிக்கு உண்டு.

பெண்களுக்குக் கர்ப்பப் பையில் ஏற்படும் புண்களை ஆற்றும் சக்தி திராட்சைக்கு உண்டு. வயிற்றுப் புண் இருப்பவர்களும், மாதவிலக்குக் கோளாறு இருப்பவர்களும் தினசரி காலையில் திராட்சை ஜூஸ் அருந்தலாம். காரட்.

பூரி பிரஸ் அரிசி அப்பளம்

அரிசி அப்பளம் என்றாலே தனி டேஸ்ட்தான். அதிக சிரமம் இல்லாது. 1 மணி நேரத்தில் தினமும் 50லிருந்து 100 அரிசி அப்பளங்கள் தயார் செய்யலாம். உங்களிடம் பூரி பிரஸ் இருந்தால் போதும்.

தேவையான பொருட்கள்

பச்சரிசி 1 கிலோ + 100 கிராம் ஜவ்வரிசி சேர்த்து மிஷினில் அரைத்த மாவு – 1 டம்ளர்.

4 பச்சை மிளகாய் + உப்பு + எலுமிச்சம் பழம் சேர்த்து அரைத்த விழுது

பெருங்காயத் தண்ணீர் – 1 ஸ்பூன்

ஓமம் – 1 ஸ்பூன்

தேங்காய் எண்ணெய் 50 கிராம்.

பெரிய டம்ளரால் 1 டம்ளர் அரிசி மாவு எடுத்துத் தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து (தேன் குழல் பிழியும் மாவு பதத்தில்) சிறு உருண்டைகளாக இட்லி தட்டில் இட்லி போல் வைக்கவும். இரண்டு இட்லி தட்டுக்கு இந்த மாவு வரும். பிரஷர் ஃபேனில் இந்த தட்டுகளை வைத்து வெயிட் போட்டு உடனே காஸை அணைக்கவும். ஐந்து நிமிடங்களுக்குப் பிறகு தட்டிலிருந்து வெந்து இருக்கும் மாவை கிரைண்டர் (அ) ஆட்டுக்கல் குழிக்குள் போட்டுக் குழவியை அதன்மேல் அழுத்தி விடவும். (கிரைண்டரை சுற்றிவிட வேண்டாம்) இடிக்காமலேயே மாவு பதமாகி விடும். கை பொறுக்கும் சூட்டிற்கு மாவு வந்ததும் அரைத்து வைத் திருக்கும் விழுது சிறிதளவு, ஓமம், பெருங்காயத் தண்ணீர் விட்டு இந்த மாவைப் பிசைந்து சப்பாத்தி மாவு அடிப்பது போல் அடியுங்கள். அதிக நேரம் வேண்டாம். விழுது மாவுடன் கலந்தால் போதும்.



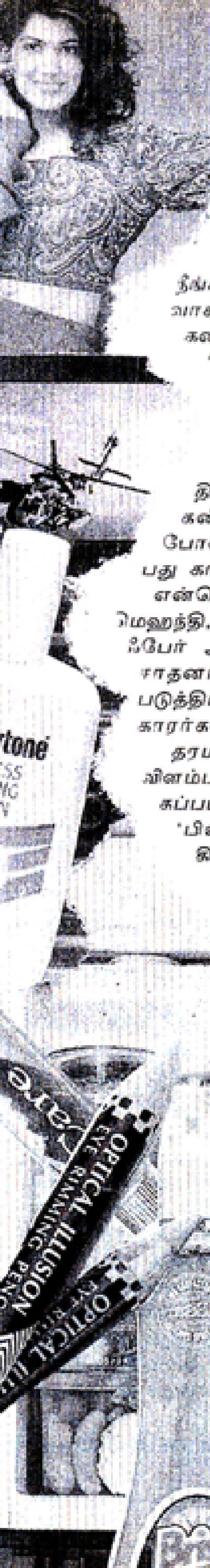
சிறிய கோலிகுண்டு அளவிற்கு மாவை உருண்டைகள் உருட்டிக் கொள்ளவும். (பெரிதாக இருந்தால் அப்பளம் தடிமனாக வந்து விடும்) பூரி பிரஸில் தேங்காய் எண்ணெயை விரலால் தொட்டு இருபுறமும் தடவி இந்த மாவு உருண்டையை வைத்து இரண்டு மூன்று முறை தொடர்ந்து அழுத்தவும். திறந்து கிடைக்கும் அப்பளத்தை (பூரி சைஸில் இருக்கும்) கிழியாமல் எடுத்து பாலிதீன் பேப்பரில் போட்டுக் காய வைக்கவும். அப்பளம் தடிமனாக இருந்தால் நான்கைந்து முறை பூரி பிரஸ்ஸை அழுத்தவும். இரண்டு அப்பளங்களுக்கு ஒரு முறை தே. எண்ணெய் தடவிக் கொள்ளவும். இதை காஸில் சுடுவது கஷ்டம். பொரிந்தால் பெரிய தாய் நன்கு பொரியும். ஓமம் சேர்த்து இருப்பதால் சிறு குழந்தைகளுக்கும் ஏற்றது. 1 டம்ளர் மாவிற்கு 40லிருந்து 50 அப்பளம் செய்யலாம்.

— **பூரணி விஜயகுமார்**

வெள்ளரி, பச்சை பட்டாணி, பீட்ருட், வெங்காயம் போன்ற காய்கறிகளை அப்படியே பச்சையாக வைட்டமின் அழியாமல் நம்மால் சாப்பிட முடியும். இந்தக் காய்கறிகளை வேக வைக்காமல் அப்படியே நறுக்கி சாலட், பச்சடி இவற்றை செய்து சாப்பிடலாம். வாழைத் தண்டைப் பொடி யாக நறுக்கி உப்பு தயிர் கலந்து பச்சடி செய்து சாப்பிட கல் கரையும். மொத்தத்தில் பழங்கள் மட்டுமே இன்று உயிர்ச்சத்து அழி யாமல் நமக்குக் கிடைக்கிறது என்பதால் கூடிய வரையில் தினமும் ஏதாவது ஒரு பழத்தை நம் உணவோடு சாப்பிட்டு வந்தால் உடலுக்குப் பலமும், மனதுக்குப் புத்துணர்வும் ஏற்பட்டு ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

நாம் உள்ளுக்கு எது சாப்பிடுகிறோமோ அவைதான் நம் சருமத்தில் பிரதிபலிக்கும். கட்டாயம் சத்துணவு அவசியம். என்னுடைய சிகிச்சைகளை சாப்பிடும் உணவிலிருந்துதான் ஆரம்பிக்கிறேன். எந்த சிகிச்சை ஆரம்பித் தாலும் நிரந்தர தீர்வு காண உடல் ஆரோக் கியம் அவசியம். பெண்ணின் முக அழகு மேம்பட மென்மையான சத்து மிகுந்த சருமம் தேவை. உடலுக்குச் சத்துணவு அவசியம். அதேபோல சருமத்திற்கு மூலிகைகளான உயர் தர ஃபேஸ்பாக்குகள் உபயோகிக்கிறேன். தலை முடிக்கு வேண்டிய போஷாக்கு கிடைக்க உயர் தர மூலிகைகளை கொண்டு நான் தயாரிக்கும் மூலிகை எண்ணெய் அடர்த்தியான முடி வளரவும் - இளநரை தடுத்தும், பொடுகளையும் அறவே போக்குகிறது. அரோமோ ஆயில் மூலம் மூலிகை மசாஜ் செய்கிறேன். ஹென்னா கண்டிஷனர் முடிக்கு வேண்டிய சத்தை கொடுத்து முடி வேகமாக வளர உதவு கிறது. அதேபோல் மணப்பெண் அலங்காரத்திலும் கவனம் செலுத்துகிறோம். தலை முதல் பாதம் வரை ஒரு சீரான கலர், மேனி மினுமினுப்பு ஏற்பட உயர்தர மூலிகை 'பேக்' சிறந்த பயனைத் தருகிறது. (என் தொலைபேசி - 4817157) வெளி மாநிலத்திலும் வெளி நாடுகளிலும் வாழும் பலரது நன்மதிப்பையும் பெற்றுள்ளேன். உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும், மேனி அழகுக்கும் முக்கியமாக சாப்பாடும் உணவுக் கட்டுப்பாடும் அவசியம் என்பதை வலியுறுத்திக் கொண்டே இருப்பேன்.

— **ஹேமா லக்ஷ்மண்,**
அழகு மற்றும் சிகை அலங்கார நிபுணர்.



அழகை விழிப்புணர்வுடன் ஆராதியுங்கள்!

இன்றைக்கு மனிதர்கள் எந்தப் பக்கம் திரும்பினாலும் ஆண்கள், பெண்கள் இருபாலரையும் கவர்ந்திழுப்பது 'அழகுப் பொருட்களின் அற்புத விளம்பரங்கள்தான்!

பெண்களுக்கான, மாத இதழ்கள், வெகுஜனப் பத்திரிகைகள், தொலைக்காட்சிப் பெட்டி எல்லாவற்றிலும் முக அழகு. சிவப்பழகு. ஒரு வாரத்தில் அழகாவது. பருக்கள் நீங்க, பற்கள் வெண்மையாக பளிச்சிட என்ற கவர்ச்சிகரமான வாசகங் களுடன் மிக நாகரீகத் தோற்றம் கொண்ட இளைஞர்களையும் யுவதி களையும் முன்வைத்து விளம்பரப்படுத்தப்படும் 'அழகு சாதனப் பொருட்கள்' உண்மையாகவே பெயர் பெற்ற நிறுவனங்களின் தயாரிப்பா அல்லது போலிகளா? என்று அச்சுறுத்தும் செய்தி ஒன்று ஆங்கில நாளிதழில் வெளியாகியுள்ளது.

வடகிழக்கு டெல்லிப் பகுதியில் 'கோகுல்புரி' என்ற இடத்தில், ஆறு லட்ச ரூபாய் மதிப்புள்ள பல போலித் தயாரிப்புகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. நான்கு இயந்திரங்கள் இந்தப் போலி சாதனங்களைத் தயாரிக்கப் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்திருப்பது காவல் துறையினரால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

என்னென்ன தயாரிப்புகள் என்று பார்க்கலாமா? ப்னேக் ரோஸ் மெஹந்தி, கால்கேட் ட்யூப்கள், போரோலின் ஆன்டி செப்டிக் க்ரீம், ஃபேர் அண்ட் லவ்லி, பாண்ட்ஸ் ட்ரீம் ஃப்ளவர் டால்க், ஆகிய சாதனங்களை இவற்றின் பழைய கண்டெயினர்களைப் பயன்படுத்திப் புதியதாகத் தயாரித்துள்ளனர் இந்தப் போலிக் கம்பெனிக்காரர்கள்.

தரமான, உடலுக்குக் கேடு விளைவிக்காத பொருட்கள் என விளம்பரப்படுத்தப்படும் இந்தச் சாதனங்கள் 'போலியாக'த் தயாரிக்கப்பட்டு மக்களிடையே பயன்படுத்த அனுப்பப்படும்போது இதன் 'பின்விளைவுகளைப்' பற்றி நினைக்கவே அச்சமாக இருக்கிறதல்லவா?

பெண்களிடையே இப்பொழுது அதிதீவிரமாக 'அழகைப் பேணிக் காக்கும்' உணர்வு பெருகி வருகிறது. இது தவறல்ல. ஆனால் தரமான பொருட்களை வாங்கிப் பயன்படுத்துவதுதான் நன்மை பயக்கும். பெண்களின் 'இந்த உணர்வை'ப் பயன்படுத்திக் கொண்டு புற்றீசல்களைப் போல ஷாம்பூ வகைகளையும், க்ரீம் வகைகளையும், சோப்பு, பௌடர் போன்றவைகளையும், பல தயாரிப்பாளர்கள் தயாரித்து விற்பனைக்குக் கடைகளுக்கு அனுப்புகிறார்கள்.

ஆனால் உண்மையாகவே நல்ல தரமான சாதனங்களைத் தயாரித்து அனுப்பும் கம்பெனிகள் உள்ளன என்பதை மறுப்பதற்கில்லை. இதுபோன்ற பற்பல போலித் தயாரிப்புகள் உருவாவதற்கு ஓரளவு பொது மக்களாகிய நாமும் காரணமாக இருக்கிறோம் என்பது கசப்பான உண்மை.

பால் பாக்கெட், மினரல் வாட்டர் பாட்டில், ரயில் நிலையத்தில் விற்கப்படும் காப்பி கோப்பைகள், குக்கரின் பழைய காஸ்கெட் போன்றவைகளை நாம் பயன்படுத்தியபின் அப்படியே வெளியே எறிந்து விடுகிறோம். இவைகளைப் பொறுக்கி சேகரித்து போலி கம்பெனிகளுக்குக் கொண்டு போய்க் கொடுக்க நிறைய ஆட்கள் இருக்கிறார்கள். இப்பொழுது பேஸ்ட் ட்யூப்,



போன வருஷம் தீபாவளிப் பண்டிகைச் சமயம். என் அம்மாவின் அம்மா அஞ்சலட்டையில் மயில் வரைந்து வாழ்த்து அனுப்பியிருந்தார். 'அன்பு பேத்திக்கு என் இனிய தீபாவளி நல்வாழ்த்து... பாசத்துடன் பாட்டி' என்று குறிப்பிட்டிருந்தது. பார்த்ததும் ஏற்பட்ட மகிழ்ச்சி வெகுநேரம் நீடித்தது. பாட்டியின் முகம் நினைவிலேயே இருந்தது. பாவாடை நாடாவை இறுகக் கட்டிவிட்டதிலிருந்து மத்தாப்பு பிடிப்பது (தீபாவளிக்கு) வரை ஒன்றுவிடாமல் சொல்லித் தந்தவள். 'இத பாரு கிரீட்டிங் அனுப்பியிருக்காங்க' என்று என் சின்னப் பெண்ணிடம் சொல்ல அவள் வாங்கிப் பார்த்தாள். அதைப் பார்த்தபிறகு அவள் கேட்ட விஷயம் என்னை ரொம்ப சிந்திக்க வைத்தது. ''பாட்டி பாவம்தானே... அவங்க மட்டுமா' தனியா எப்படி கொண்டாடுவாங்க... ஸ்வீட்டெல்லாம் அவங்களால செய்ய முடியாதுதானே...' என்று பரிதாபம் மேலிட கேள்விகளை அடுக்கிக் கொண்டே போனாள். தாம் எவ்வளவு சுயநலக்காரியாய் ஒரு நத்தையைப் போல ஓட்டுக்குள் சுருண்டு கிடக்கிறோம் என்று நினைத்து வெட்கினேன்.

முதுமை என்கிற கட்டத்தில் இருக்கிற உறவுகளை இது போன்ற விசேஷங்களின்போது போய்ப் பார்த்து இருந்து அளவளாவி விட்டு வருவதில்தான் உண்மையான மகிழ்ச்சி அடங்கியிருக்கிறது. மகிழ்ச்சி பகிர்ந்து கொள்ளும்போது இரட்டிப்பாகிறது. மூத்த குடி மக்களைப் பேணுவதில் அற்புதமான சந்தோஷங்களும் ஆத்ம திருப்தியும் கிட்டுகிறது. இதை உணர்ந்து உடனே செயல்பட்டேன்.

அந்த வருஷ தீபாவளிக்கே நான், கணவர் குழந்தைகளோடு கிராமத்திற்குப் போய் பாட்டி வீட்டில் பாட்டியோடு ஆடிப்பாடி கொண்டாடினோம். இது இன்றும் தொடர்கிறது.

— எஸ். மாலதி

கீபோர் அண்ட் லவ்லி ட்யூப், பாண்ட்ஸ் பௌடர் டப்பா, போரோலின் ஆன்டி செப்டிக் கிரீம் ட்யூப் ஆகியவைகளும் இதைப் போலவே குப்பையிலிருந்து பொறுக்கி எடுக்கப்பட்டுப் போலித் தயாரிப்பாளரைச் சென்று அடைந்திருப்பதால்தான் 'அழகுச் சாதனங்களில்' போலித் தயாரிப்புகள் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளன. மக்கள் பயன்படுத்தும் சாமான்களை காற்றுப் புகாமல் அடைத்து வைக்கும் இந்த கன்டெயினர்கள், ட்யூப்கள், டப்பாக்கள், பாலிதீன் உறைகள், குக்கர் காஸ்கட் ஆகியவற்றை நாம் பயன் படுத்தியவுடன், கிழித்தோ, வெட்டியோ, நசுக்கியோ குப்பையில் போடும் வழக்கத்தைக் கட்டாயமாகப் பின்பற்ற வேண்டும்.

அப்படிச் செய்யத் தவறினால் நாமே போலித் தயாரிப்புகளுக்குத் தூண்டுகோலாக இருக்கிறோம் என்பது நிஜம்.

பெருகிவரும் தொழிற்சாலைகளின் கழிவுகளும், நகரங்களில் சேரும் குப்பை மலைகளும், மருத்துவமனைகளிலிருந்து வெளியேற்றப்படும் கழிவுகளும் மனிதன் சுவாசிக்கும் காற்றை அசுத்தப்படுத்தி ஆரோக்கியத்திற்குக் கேடுவிளைவித்துக் கொண்டிருக்கும் நிலையில் இந்த 'அழகுப் பொருட்களின்' போலிகள் வருகையால் இளம் தலைமுறையினர் வெகுவாகப் பாதிக்கப்படும் அபாயம் உண்டு.

கடையில் வாங்கும் பொருட்களில் தேதியும் பாச் நம்பரும் இருக்கிறதா என்று பார்க்க வேண்டும். பொருட்களைத் திறந்து பார்த்து பழக்கமான வாசனைகளோ, நிறமோ, தன்மையோ மாறுபட்டிருந்தால் 'பில்'லுடன் தைரியமாகத் தரக்கட்டுப்பாட்டு அலுவலகத்தில் புகார் செய்ய வேண்டும்.

பற்பசை, கிரீம் போன்றவற்றை பழக்கமான, நம்பகமான கடைகளில்தான் வாங்க வேண்டும். எல்லாப் பொருட்களுடைய 'பில்'லையும் பொருளைப் பயன்படுத்தித் தரத்தைப் பார்க்கும் வரை பத்திரமாக வைப்பது அவசியம். பெரும்பாலும் படித்த நகர மக்களை விட கிராமத்து மனிதர்கள் அதிகம் ஏமாற வாய்ப்பு இருப்பதால், மார்க்கெட்டிங் செய்யும்போதே நுகர் தணிக்கை முறை இருந்தால் கடைகளுக்குப் போலி சாதனங்கள் வருவதை ஓர் அளவுக்குக் கண்டு பிடிக்க முடியும். போலிகளை வாங்கி 'பொலிவிழந்த முகத்தோடு இருப்பதை விட தேடித் தரமானவற்றை வாங்கி உங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது நல்லது.

— அமிர்தா சுப்ரமண்யம்

HERITAGE
SURFACE TEXTURES

வேறெதற்கும் இல்லை ஹெரிடேஜ்

FLAKES GRANULES METALLIX GRANITE FINISH

சிலர் பெறுவது பாரம்பர்ய சொத்து
சிலர் பெறுவது ஹெரிடேஜ்
ஒரு சிலர் பெறுவதோ இரண்டையும்

ஒரு சிலரால் மட்டுமே என்றென்றும் நிலைத்து நிற்கும் முத்திரையை பதிக்க முடியும். அதேபோல் ஒரு சிலர் மட்டுமே ஹெரிடேஜ் சர்ஃபேஸ் டெக்ஸ்சர்களை கண்டடைந்துள்ளனர். சிங்கிள்கோட் ப்ரீமியம் வால் ஃபினிஷ் ஆகிய இது தட்ப வெப்பநிலை மற்றும் மங்குதலை எதிர்க்கும் திறனைக் கொண்டது. இது வரை நீங்கள் ஹெரிடேஜை உபயோகித்து இருக்காவிட்டால் உடனே அதன் 106 வண்ணங்களை பரிசோதித்துப்பாருங்கள். ஹெரிடேஜ் ஒரு சிறந்த பாரம்பரிய சொத்து என்று உங்களுக்கே புரியும்.



CORPORATE OFFICE: BAKELITE HYLAM LIMITED, SURFACE TEXTURES DIVISION, 3RD FLOOR, 104, S.P. ROAD, SURYA TOWERS, SECUNDERABAD-500 003. INDIA. PH: 040-840881, TLX: 0425-6671, FAX: 040-840890. REGIONAL OFFICE PH. NOS.: • **AHMEDABAD,** 6568258/6601333 • **BANGALORE,** 2867836/2863896, C&F AGENT : 2233187 • **BHUBANESWAR,** 432941/430602 • **CALCUTTA,** 2489921 /2 /3 • **CHANDIGARH,** 708165/708597/706719 • **CHENNAI,** 8275945/8274537, C&F AGENT : 4320634 • **COCHIN,** 362307/380207 • **COIMBATORE,** 472740 • **DELHI,** 4623393/4625935/4621456 • **INDORE,** 559527 • **LUCKNOW,** 238142/225748 • **MUMBAI,** 4938568/4938580/4938581 • **PUNE,** 448063/432352 • **SECUNDERABAD,** 7536496/7537505.

Mudra : BH : 97157 Tam

A UNIT OF
HARI
AGENCIES

ஷாப்பிங்னா சும்மாவா ?



ஷாப்பிங்னா நிறைய அலையணும். நாலு கடைகள் ஏறிப் பார்த்து தரமானதா வாங்கணும். ஆனா, நான் புகழ் பெற்ற ஹரி ஏஜென்சியோட அங்கமான ஹரிப்பிரியாவுக்கு போனேன். அது பெண்களுக்கான பிரத்யேக ஆடை உலகம். அங்கே <u>சுரிதார்கள், பெட்டிகோட்டுகள், பேன்டீஸ், பிராக்கள், நைட்டீஸ், மாக்ஸிகள், கைக்குட்டைகள்</u> அனைத்தும் கிடைக்குது.

சில கடைகளில் டிசைன் நல்லாயிருந்தா, நமக்கு பிடிச்ச கலர் இருக்காது. கலர் இருந்தா, தரமானதா இருக்காது. ஆனா, ஹரிப்பிரியாவுல எண்ணற்ற வண்ண வண்ண ஆடைகள் தரமாகவும், அதே சமயம் நியாயமான விலையிலும் இருக்கிறதால விட்டு வரவே மனசில்ல.

HARI
PRIYA

ஹரிப்பிரியா

பெண்களுக்கான பிரத்யேக ஆடை உலகம்

111, முதல் மாடி, கச்சேரி சாலை,
சென்னை - 600 004. போன் : 4942368

IMAGEADS

யோகப் பயிற்சியும், மனித காந்தங்களும்



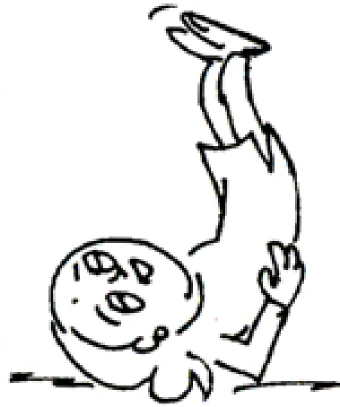
• டாக்டர் லீலாவதி

பழம் பெருமை வாய்ந்த இந்தப் புண்ணிய பூமியாகிய பாரத நாடு யோகக் கலையின் தாய்வீடாகும். இங்கே வாழ்ந்த சித்தர்களும் முனிவர்களும் இதிலே இணையில்லாதவர்கள். நவீன மருத்துவம் கொடிகட்டிப் பறக்கும் இந்த யுகத்தில், பழம் பெருமை வாய்ந்த யோகக் கலையும் பெரும்பான்மையான மேலை நாடுகளிலும் நமது நாட்டிலும் புத்துயிர் பெற்று வருகிறது. சமீப காலத்தில் மிகவும் பிரபலமடைந்து வரும் மின்காந்த சிகிச்சை முறையை (Electro-Magnetic Therapy) ஆராயும் பொழுது, நமது யோகப் பயிற்சிக்கும், இந்த சிகிச்சை முறைக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு இருப்பது தெரிய வருகிறது.

நீங்கள் அனைவரும் அறிவீர்கள்; நாம் வாழ்கின்ற இந்த பூமி ஒரு மிகப் பெரிய இயற்கை காந்தமாகும். இதன் காந்த எல்லைகள் வருமாறு - பூமியின் காந்த அலைகள் அதைச் சுற்றிலும் கிட்டத்தட்ட 66,000 மைல்கள் விஸ்தீரணத்திற்கு ஒரு அடர்த்தியான பரப்பாகப் படர்ந்துள்ளது. அதன் வட துருவம் வட அமெரிக்கா வரையிலும், தென் துருவம் தென்விக்டோரியா வரையிலும் படர்ந்துள்ளது.

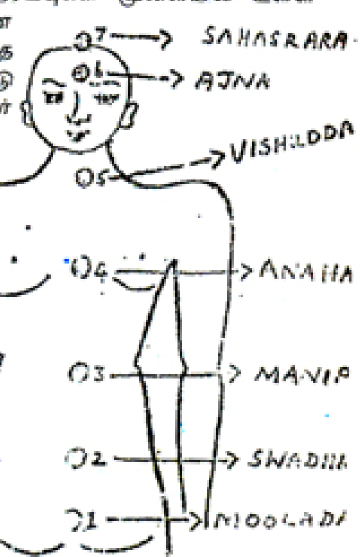
இதிலே வசிக்கின்ற எல்லா உயிரினங்களும் ஒவ்வொரு மின்காந்தத் துணுக்குகளே. மின்காந்த சக்தி விதிகளுக்கு உட்பட்டுத்தான் உலகமும் நமது உடலும், உறுப்புகளும், இயங்குகின்றன. மின்காந்த விதிகளின் படி நமது உடல் கீழ்க்கண்டவாறு வடதுருவம் தென் துருவமாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.

காந்த சக்தியின் அடிப்படையில் உடலை ஆராயும்பொழுது மேலிருந்து கீழாக (Vertical) தலை, கைகள், இடுப்பு வரை மேல்பகுதி வட துருவமாகவும், இடுப்பிற்குக் கீழ்ப்புறம், கால்கள் முதலியவை தென் துருவமாகவும் அமைகின்றன. பக்கவாட்டில் பார்க்கும் பொழுது வலது கை, முன் கை, வலது பாதி முழுவதும் வடதுருவமாகவும், இடது கை, முன் கை, இடப்புறம் முழுமையும் தென் துருவமாகவும் அமைகின்றன. உடலின் முன்புறம் அதாவது நெற்றி, முகம், மார்பு, வயிறு இவைகள் வட துருவமாகவும், உடலின் பின்புறம் பிடரி, கழுத்தின் பின்புறம், இடுப்பு, முதுகுத்தண்டு இவைகள் தென் துருவமாகவும் அமைக்கின்றன.



மனித உடலில் உள்ள ஏழு சக்கரங்களும், அவற்றின் முக்கியத்துவமும், காந்த சக்தியின் முக்கிய பங்கும் வருமாறு:

யோக சாஸ்திரப்படி மனித உடல் 7 சக்கரங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. சக்கரம் என்றால் ஒரு குறிப்பிட்ட இடம் அல்லது முனைப்பு (Point) இந்தக் குறிப்பிட்ட இடங்களில் உள்ள நரம்புகள் மூளையில் உள்ள முக்கியமான நாளமில்லாத சுரப்பிகளோடு தொடர்



புடையவை.

இந்தக் குறிப்பிட்ட சக்கரங்கள் காந்த சக்தியால் தூண்டப்படும்போது அந்தக் குறிப்பிட்ட நாளமில்லாத சுரப்பிகள் செவ்வனே இயங்கி உடல் உறுப்புகளைச் சரியாக இயங்கச் செய்கின்றன. இந்த சக்கரங்களின் மூலமாகவே உடலின் ஜீவசக்தி பல பாகங்களுக்கும் அனுப்பப்படுகின்றது என்று யோக நூல்கள் கூறுகின்றன.

இந்த சக்கரங்கள் மொத்தம் ஏழு. அவை வருமாறு:

1. மூலாதார சக்கரம்:

எருவாய்க்கும், கருவாய்க்கும் இடையில் உள்ளது. இதுவே குண்டலினி சக்தியின் இருப்பிடம். இது பாலுணர்வு சம்பந்தப்பட்ட உணர்வுகளுக்கு இருப்பிடம் (Sexual Energy) இதன் மையம் மூளையின் அடிப்புறமாகும். ஆண்களில் டெஸ்டிஸ் எனப்படும் உறுப்பும், பெண்களில் சினைப்பையும் இதன் பிரதிபலிப்பாகும்.

2. சுவாதிஷ்டான சக்கரம்:

இந்த இடத்தில் Sacral Plexux எனப்படும் நரம்பு மண்டலம் உள்ளது. இது அட்ரீனல் சுரப்பிகளோடும், கழிவு மண்டலத்தோடும் தொடர்புள்ளது. (Urinary system) இருக்கும் இடம் ஆண் குறி, அல்லது பெண் குறி. இது குதத்தையும், கால்களையும் கட்டுப்படுத்த வல்லது. கர்ப்பப் பையும் சினைப்பையும் இதன் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது.

3. மணிபூர சக்கரம்:

இருக்கும் இடம் தொப்புள். இது அக்கினி சக்தியாகும். இது கணையத்தோடு தொடர்புடையது. வயிறு, குடல், கல்லீரல், பித்தப்பை, கணையம் போன்றவை இதன் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளன.

4. அனாஹத சக்கரம்:

இருக்கும் இடம் இதயம். இது தைமஸ் சுரப்பியோடு தொடர்புடையது. இது இதயத்தையும், நுரையீரல்களையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. வேகஸ் நரம்பு மண்டலம் இதன் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது.

5. விசுத்த சக்கரம்:

இருக்கும் இடம் 7வது கழுத்து மற்றும் முதலாவது பின்புற எலும்புகள் (7th Cervical and 1st Dorsal Vertebra) இதில் உள்ளது. Brachial Plexus எனப்படும் நரம்பு மண்டலமாகும். கண்கள், காதுகள், மூக்கு, தொண்டை, உணவுக்குழல், கைகள், பாரா தைராய்டு ஆகியவை இதன் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளன. இது தைராய்டு சுரப்பியைக் குறிக்கிறது.

6. அஜ்ந சக்கரம்:

இது மூளையின் நடு மையத்தில் உள்ளது. வெளிப்புறமாக இரண்டு புருவ மத்தியில் அமைந்துள்ளது. இது பீனியல் கிளான்ட் (Pineal gland) என்னும் சுரப்பியைக் குறிக்கிறது. இந்த பீனியல் கிளாண்ட்டுக்கு மூன்றாவது கண் என்ற சிறப்புப் பெயரும் உண்டு.

இது மூளையின் கீழ்ப்புறத்தையும், காதுகளையும், மூக்கையும் கட்டுப்படுத்துகிறது.

7. சகஸ்ரார சக்கரம்:

இது பிட்யூட்டரி சுரப்பியைக் குறிக்கிறது. தலையின் உச்சியில் அமைந்துள்ளது. பிட்யூட்டரி நாளமில்லாச் சுரப்பிகளின் தலைவன் என்ற பெருமையுடையது. அதீத அறிவுத் திறனுக்கு இருப்பிடம் இந்த சகஸ்ரார சக்கரம்.

மேற்குறிப்பிட்ட சக்கரங்களைத் தூண்டி விடவும், பிற நோய்களைக் குணப்படுத்தவும் தேவையான காந்த சக்தி இயற்கை காந்தங்களாலும், செயற்கை காந்தங்களாலும் கிடைக்கிறது.

செயற்கை காந்தங்களைத் தேடிப் போகாமல், நமது உடலுக்குத் தேவையான காந்த சக்தியை நாமே உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும். அதற்குரிய ஜெனரேட்டர் நமக்குள்ளேயே இருக்கிறது. அதுதான் யோகப்பயிற்சி. சில குறிப்பிட்ட யோகப் பயிற்சிகளினால் நமக்குள் உறங்கிக் கிடக்கும் மின்காந்த சக்தி விழித்தெழுகிறது. செயற்கரிய செயல்களைச் செய்ய வைக்கிறது. இந்த மின்காந்த சக்தியே யோக சாஸ்திரங்களில் குண்டலினி சக்தி என அழைக்கப்படுகிறது.

இதை எவ்வாறு பயிற்சி செய்வது?

அதிகாலையில் எழுந்து காலைக் கடன்களை முடித்துவிட்டு அரை டம்ளர் தண்ணீர் மட்டும் குடித்துவிட்டு கிழக்கு நோக்கிப் பத்மாசனத்தில் அமர வேண்டும். (பத்மாசனம்

பாகற்காயை ரவுண்டு வில்லைகளாக நறுக்கி, அலம்பி, அதனுடன் தேவையான அளவு உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி, புளித்தண்ணீர் கெட்டியாக சிறிது சேர்த்துப் பிசிறி 10 நிமிடம் கழித்து, சட்டியில் 4 கரண்டி எண்ணெய் வைத்துக் காய்ந்ததும், பாகற்காய் பிசிறலைப் பிழிந்து அதில் போட்டு நன்றாகக் 'கல கல'வென்று பொன்னிறமாக வறுபட்டவுடன் எடுத்து வையுங்கள். வாசனை தெருவையே தூக்கும்!

கமலா கிருஷ்ணன்





சண்டே ப்ரேக்பாஸ்ட்
ஆஹா, ஞாயிறு வந்தாலே
கொண்டாட்டம் கும்மாளம்தான்.
குடும்பத்தில் அனைவரும் ஒன்றுகூடும்
அந்த ஒரே நாளில் ஜான் கிளப்ப
வேண்டாமா?... ரெடியாகுங்கள்.





விருந்துக்கு மட்டும்தானா லா ஓபாலா?



வீட்டுச் சொந்தக்காரர் விஜயம்
குட்டிவீடு என்றாலும் எவ்வளவு அழகான வீடு!
எவ்வளவு அமைதியான வீடு.இதை
விட்டுவிட்டுப் போக மனமே இல்லை.
"ஆண்டவனே: வீட்டுச்சொந்தக்காரர்
வாடகையை வாங்க மட்டுமே வரவேண்டும்"
என்று வேண்டுகிறீர்கள். என்ன சரிதானே?





La Opala Glass Ltd 12A Camac Street Calcutta 700017 Phone 2425931 Fax 2427865
Chennai 5342247 • Mumbai 4963196 Telefax 4972675 • New Delhi 6465942, 6222297

LA OPALA®
ஒவ்வொரு உணவும் பெரு விருந்தாகும்

Clarion 3L1T01



கடையில் வாங்கிய அப்பளத்தை சிறிது வெயிலில் உலர்த்திவிட்டுப் பின் பொரித்துப் பாருங்கள். எண்ணெய் குடிக்காது. எண்ணெய் ஒட்டவே ஒட்டாது.

— பி. ஜானகி

என்பது: முதலில் வலது பாதத்தை இடது தொடையிலும், பிறகு இடது பாதத்தை வலது தொடையிலும் போட்டு கூன் விழாமல் நேராக அமர்ந்து இரண்டு கைகளையும் முழங்காலில் நீட்டி ஆட்காட்டி விரலை வளைத்துப் பெரு விரல் மேல் வைத்து மற்ற மூன்று விரல்களை யும் நீட்டிய நிலையில் வைத்து (சின்முத்திரை) அமர வேண்டும்.

2. பிறகு "ஓம்" என்ற மந்திரத்தை மூச்சோடு சேர்த்து முடிந்தவரை உள்ளுக்கு இழுத்துப் பிறகு அதே ஓம் என்ற மந்திரத்தோடு மூச்சை வெளியில் விட வேண்டும். இவ்வாறு செய்வ தால் நமது சுவாசப்பாதை தூய்மையடைகிறது. 5 முதல் 10 தடவை இவ்வாறு செய்ய வேண் டும்.

3. பிறகு ஓம் என்ற ஒலியோடு மூச்சை உள்ளே இழுத்து நிறுத்தி - அ) ஆசனவாயை இறுகப் பிடிக்க வேண்டும் (மூலபந்தம்)

ஆ) வயிற்றை உள்நோக்கி எக்கி முதுகுத் தண்டுடன் ஒட்டி வைக்க வேண்டும். (உட்டி யான பந்தம்)

இ) இதைச் செய்யும் போதே தொண் டைக்குழியையும் மூடிவிட வேண்டும் (ஜலந்தர பந்தம்).

மூச்சை நிறுத்திய நிலையில் மனதை உள் முகமாகத் திருப்பி முதலில் மனதை மூலாதார சக்கரத்தில் நிறுத்தி ஓம் ஓம் என்று இரண்டு முறை எண்ண வேண்டும். பிறகு மனதை மேல் நோக்கிக் கொண்டு வந்து சுவாதிஷ்டானத்தில் நிறுத்தி மறுபடியும் ஓம் ஓம் இருமுறை நினைக்க வேண்டும். இப்படியாக ஒவ்வொன் றாக ஏழுசக்கரத்திலும் மனதை நிறுத்திக் கடைசியாக 7வது சக்கரமான சகஸ்ராரம் வந்த வுடன் ஓம் ஓம் என்று இருமுறை நினைத்துப் பிறகு மூச்சு அனைத்தையும் வெளியில் விட்டு உடலைத் தளர்த்தி 5 நிமிடம் ஓய்வாக இருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு சக்கரத்திலும் மனதை நிறுத்தும் போது என்ன நடக்கிறது?

ஒளிக்கதிர்கள் அனைத்தும் ஒரு குறிப்பிட்ட முனையில் பிரிஸம் என்ற (கண்ணாடி) வழி யாகக் காகிதத்தில் குவிக்கும்போது, ஒருமுகப் பட்ட அந்த ஒளிக்கற்றைகள் தரும் வெப்பத் தால் அந்தக் காகிதம் எரிகிறது. அதே போல் ஓம் என்ற மந்திரத்தை மனத்தில் நினைத்து மூச்சை இழுத்து ஒவ்வொரு இடத்திலும் நிறுத் தும் பொழுது அந்த ஓம் ஓம் என்ற ஒலியில் ஒருமுகப்பட்ட எண்ணங்கள் சிதறாத மனம் ஒவ்வொரு சக்கரத்தையும் தூண்டி, அந்த இடத் திலே உறங்கிக் கிடக்கும் மின்காந்த சக்தியைக் கிளர்ந்து எழச் செய்கிறது. இந்தப் பயிற்சி செய்யும் போது உடல் முழுவதும் வெப்பம் பரவுவதை ஒவ்வொருவரும் உணரலாம். நமக்குள் கிளர்ந்து எழுகின்ற இந்த மின்காந்த சக்தி நமது உறுப்புகள் அனைத்திற்கும் தேவை யான அமுதமாகிய ஜீவசக்தியை அளவின்றித் தருவதால், உறுப்புக்கள் புத்துணர்ச்சி பெற்றுத் தெளிவாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும், புதிய ஆற்ற லோடும் இயங்கத் துவங்குகின்றன. வந்த நோய் கள் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைகின் றன. வரவிருந்த நோய்கள் தலைதெறிக்க ஓடு கின்றன. உடல் அழகும், இளமைப் பொலிவும் பெறுகிறது.

குறிப்பு :

இத்தகைய யோக முறையை நான் கடந்த 7 வருடங்களாகப் பயிற்சி செய்து வருகிறேன். இதில் அளவற்ற சிறப்புகள் இருப்பதைக் கண் கூடாகக் காண்கிறேன். எங்கள் வளாகத்தில் அமைந்துள்ள பொது சுகாதார மண்டலப் பயிற்சி மையத்திற்குப் பயிற்சி பெற வரும் களப் பணியாளர்களுக்கும், சிறு நோய்களும், சிகிச் சையும் என்ற தலைப்பில் பயிற்சிகளையும் கலந்து போதித்து வருகிறேன்.

இப்படி ஒவ்வொரு சக்கரத்திலும் மனதை நிறுத்தும் அளவை 40 நாட்களுக்கு ஒருமுறை அதிகரிக்க வேண்டும். உதாரணம்: ஒவ்வொரு சக்கரத்திலும் இரண்டு தடவை ஓம் என்று எண்ணுவதை 40 நாட்கள் கழித்து 3 தடவை யாக உயர்த்த வேண்டும்.

எச்சரிக்கை :

எண்ணிக்கைகளைப் படிப்படியாகத்தான் உயர்த்த வேண்டும். எடுத்தவுடன் அதிக எண் ணிக்கை கூடாது. வலுக்கட்டாயமாக அதிக நேரம் மூச்சை நிறுத்தக் கூடாது.

இதய நோய், இரத்த அழுத்த நோய், வலிப்பு நோய் உள்ளவர்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்றுத்தான் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

டாக்டர் திருமதி எம்.ஆர். லீலாவதி,
அரசினர் ஆரம்ப சுகாதார நிலையம், திருவரங்குளம்.

அப்பா சுமை தூக்கும் தொழிலாளி!

வகுப்பறைகளில் எல்லா மாணவிகளும் தேர்வுக்குத் தயாராகிக் கொண்டிருப்பார்கள், அந்த ஒரு மாணவியைத் தவிர...

'பிராக்ரஸ் கார்டில்' முதல் ரேங்க்கையும், இரண்டாம் ரேங்கையும் பெறுவதற்காக எல்லோரும் முண்டியடிப்பார்கள், அந்த ஒரு மாணவியைத் தவிர.

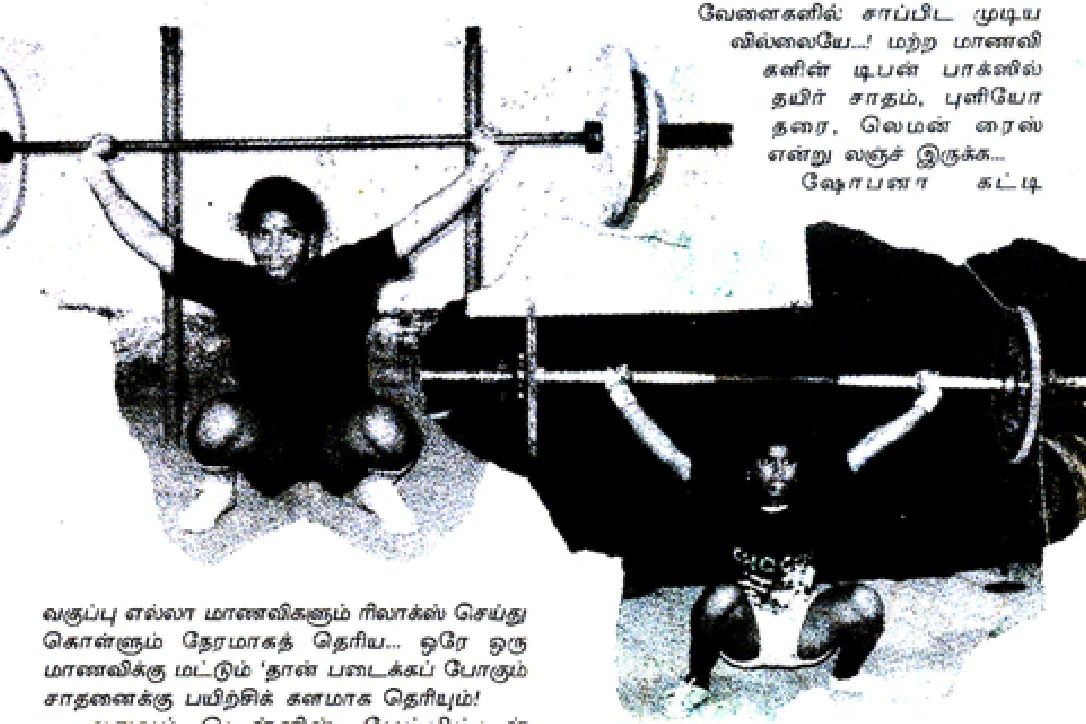
விளையாட்டு மைதானம், விளையாட்டு, வகுப்பு எல்லா மாணவிகளும் ரிலாக்ஸ் செய்து கொள்ளும் நேரமாகத் தெரிய... ஒரே ஒரு மாணவிக்கு மட்டும் 'தான் படைக்கப் போகும் சாதனைக்கு பயிற்சிக் களமாக தெரியும்!

அதுவும் டென்னிஸ், பேட்மிட்டன் போன்ற மென்மையான விளையாட்டுகள் இல்லை. குண்டு எறிதல், லாங்க் ஜம்ப் போன்ற கடினமான விளையாட்டுகள். அந்த விளையாட்டுக்கான கடுமையான பயிற்சி செய்வதென்றால், ஷோபனாவுக்கு சர்க்கரைப் பொங்கல் சாப்பிடுவது மாதிரி!

ஷோபனாவிடம் காணப்பட்ட அசாதாரணமான ஆர்வமும், தன்னை வருத்திக் கொள்ளும் பயிற்சி முறைகளையும் கண்ட ஆசிரியர்கள் மேலும் அவளை ஊக்கப்படுத்த, ஒரு வீராங்கனையின் கனவு மெல்ல மெல்ல உருவாகிக் கொண்டிருந்தது. ஒன்பதாம் வகுப்பு படிக்கும் அந்த மாணவியிடம்.

அந்த வீராங்கனைக் கனவிற்கும் ஒரு காரணமிருந்தது. 'காரணம் என்பதைவிட நிர்பந்தம் இருந்தது' என்று சொல்வதே சரியாக இருக்கும். 'அந்த நிர்பந்தத்திற்கு ஒரு பெயர் சொல்லி அழைப்பதனால்... வறுமை!' எனலாம்.

எல்லோரையும் போல மதிய வேளைகளில் சாப்பிட முடியவில்லையே...! மற்ற மாணவிகளின் டிபன் பாக்ஸில் தயிர் சாதம், புளியோதரை, லெமன் ரைஸ் என்று லஞ்ச் இருக்க... ஷோபனா கட்டி



வராத லஞ்ச்சில் பசி இருக்கும். சில சமயம் அதிசயமாக பழைய சோறும்!

சென்னை சென்ட்ரல் ஸ்டேஷனில் போர்ட்டராக வேலை செய்யும் அப்பா, அவரின் சொற்ப வருமானத்தில் படு சிக்கனமாய் குடும்பம் நடத்தும் அம்மா, 'ஒழுகும் குடிசையானாலும் போக மாட்டேன்' என்று அடம் பிடித்து தங்கியிருக்கும் வறுமை நிறைந்துள்ள வீட்டில் வேறென்ன எதிர்பார்க்க

மகள் பளு தூக்கும் வீராங்கனை



முடியும்?

அந்தக் குடும்பத்தின் வறுமையை விரட்ட, அப்போதைய தேவையாக இருந்தது நல்ல வருமானம். அந்த நல்ல வருமானத்திற்கான வேலை. வேலையைப் பெற 'விளையாட்டு சிறப்புத் தகுதி (Sports Quata) அடிப்படையினால் முடியும்!' என்ற எண்ணமே ஷோபனாவை வடிவமைத்தது.

அரக்கோணம் பளு தூக்கும் வீரர்களின் வழிகாட்டியாக விளங்கும் ரெயில்வே டி.டி.ஆர் அருள் அவர்களிடமும், 'தமிழ்நாடு பளு தூக்கும் சங்கத்தின் முன்னாள் செயலாளர் திருவள்ளூர் நகரத்தில் 'சின்னவர்' என்று மரியாதையாக அழைக்கப்படும் சீனிவாசனிடமும் பயிற்சி பெற எண்ணினார் ஷோபனா.

டி.டி.ஆர் அருளுக்கு ஆச்சரியம் தாங்கவில்லை! 'இந்த சின்னப் பெண்ணுக்கு இத்தனை ஆர்வமா?' என்று வாய்ப்பளித்தார். அடுத்து நடந்தவைகள் ஷோபனாவை பொருத்தவரை மிகச் சரியான தருணங்கள் தாம்.

டி.டி.ஆர். அருளும், சின்னவர் சீனிவாசனும் 'கோச்சர்'களாக இருந்து பயிற்சியளிக்க, ஆரம்பமானது அந்த இளம் வீராங்கனையின் குருகுல வாசம்.

தேசிய அளவில் குறிப்பிடும் படியான பல வீரர்களை உருவாக்கிய சீனிவாசன் ஷோபனாவை மிகவும் கரிசனத்தோடும், அபரிமிதமான நம்பிக்கையுடனும் உருவாக்கினார்.

சாப்பாட்டுக்கே சிரமம் என்ற நிலையில் தொடர்ந்து பயிற்சிகள் செய்வது எப்படி? கருவிகள் இல்லாமல் பயிற்சி செய்ய முடியாது! பயிற்சிகள் இல்லையென்றால் தன் முயற்சி நிறைவேறாது. இதைத் தெளிவாக உணர்ந்து கொண்ட ஷோபனா... விடுமுறைகளுக்கு விடுப்பு கொடுத்தார். திருவள்ளூர் பயிற்சி நிலையத்திற்கும் சென்னை மாநகராட்சி ஜிம்முக்கும் தொடர்ந்து சென்று பயிற்சிகள் செய்



பல் வலியால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு ஒரு எளிய வைத்தியம். கொய்யா இலைகளை கைப்பிடி அளவு எடுத்து, சிறிதளவு தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வையுங்கள். நன்கு கொதித்து வந்ததும் அந்நீரை வடிகட்டி வாய்க் கொப்பளியுங்கள். 2 அல்லது 3 வேளை செய்யும்போதே நல்ல பலன் தெரியும்.

— பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ்

தார். இந்தப் பயிற்சிக் காலத்தை ஒரு தவம் போல கருதுகிறார் ஷோபனா.

அந்தத் தவத்தின் பலனும் சீக்கிரத்திலேயே கிடைக்கத் தொடங்கியது. அவரது முயற்சிகளின் படிப்படியான வெற்றியாக, மாநில அளவிலான 'ஜூனியர் சாம்பியன்' போட்டியில் முதலிடம் பெற்றார்.

கேரள மாநிலம் கோழிக்கோட்டில், 'தென்னிந்திய அளவிலான போட்டிகள்' நடைபெற்றபோது இரண்டாம் இடத்தைப் பெற்றார்.

தேசிய அளவில் விசாகப்பட்டினத்தில் நடந்த போட்டி, பஞ்சாப் பாட்டியாலாவில் நடந்த போட்டிகளில் ஷோபனா குறிப்பிட்ட இடத்தை பிடிக்க முடியாமல் போனாலும் பளு தூக்கும் துறையில் சாதனை புரிந்து அனைவரின் கவனத்தையும் கவர்ந்தார்.

தேசிய அளவில் தகுதி படைத்தவர்க்கே சாய் கேம்ப் (Sports Authority of India) சாதனை மையத்தில் இடம் கிடைக்கும். அந்த சாதனை மையத்திற்கு இப்போது ஷோபனாவும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கிறார். 'சாய் கேம்பில்' பயிற்சிக்காக அழைப்பு வரும் திருநாளை எதிர்பார்த்து ஆவலோடு காத்திருக்கிறார்.

இந்த வீராங்கனை உருவாவதில் அக்கறையோடு பல உதவிகள் செய்து வரும், அரக்கோணம் சுந்தர் லஞ்ச் ஹோம் உரிமையாளர் சுந்தரம் அவர்களை மானசீகமாக வழிபட்டு வரும் ஷோபனாவிற்கு சில ஆதங்கங்கள் உண்டு.

அது – 'மற்ற விளையாட்டுத் துறையினைப் போல் பளு தூக்கும் துறை அரசால் ஊக்குவிக்கப்படுவதில்லை!

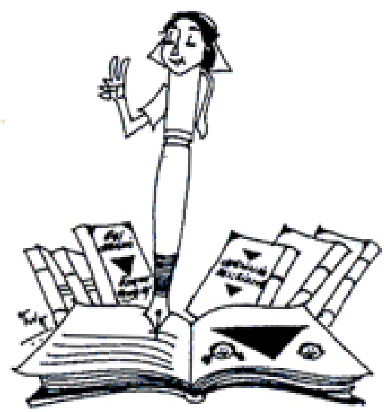
இதில் பங்கேற்பவர்களுக்கு வெற்றியின் அடையாளமாகக் கோப்பைகள் ஏதும் வழங்கப்படுவதில்லை. சான்றிதழ், மெடல்களோடு சரி.

பெண்களுக்கான பிரத்யேகப் பயிற்சிகள், பயிற்சியாளர்கள் (கோச்) யாருமில்லை.

அரசின் உதவித் தொகை ரூ 500/- என்று அரசு அறிவித்திருந்தாலும், இதுவரை பல முறை முயற்சித்தும் அந்த உதவித்தொகை கிடைக்கவில்லை.

இலட்சியம்... "பயிற்சிக்கான உடைகள், கருவிகள் போன்றவற்றை தனியாரோ, ஏதாவது ஒரு நிறுவனமோ உதவி செய்தால்... 'அர்ச்சுனா விருது' என்னும் என் சாதனை இலக்கை விரைந்து நெருங்குவேன் – வேலை பெற்று, என்னைப் போல ஆர்வமுள்ள பெண்களை இத்துறையில் உருவாக்கவும் காத்திருக்கிறேன். நம்பிக்கை வெளிச்சமே எனது பலம்!'' என்கிறார் குடும்ப பாரம் சுமக்க பளு தூக்கும் இந்த வீராங்கனை!

தொகுப்பு: மு. இஸ்மாயில்



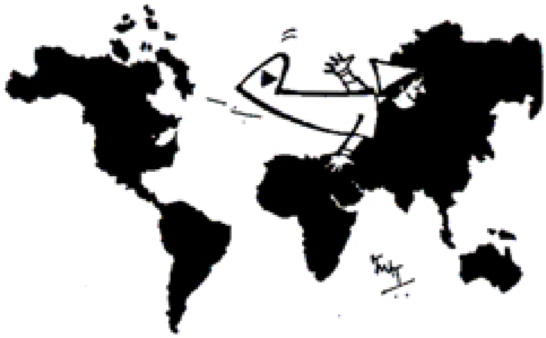
இன்று உலகெங்கும் தாய்மார்கள் தாங்கள் கர்ப்பமுறுவதைத் தடை செய்ய உதவியாக இருக்கும் கருத்தடை மாத்திரை யார் முயற்சியால் நடைமுறைக்கு வந்தது என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா? அவர்தான் மார்கரெட் சேங்கர் எனும் பெண்மணி. தங்களுக்குக் குழந்தை வேண்டுமா (அ) வேண்டாமா என்பதைத் தீர்மானிக்கும் சுதந்திரம் பெண்களுக்கு வேண்டும் என்றும், இந்த சுதந்திரம் கருத்தடை மாத்திரையால் மட்டுமே சாத்தியம் என்றும், பல விதமான பலத்த எதிர்ப்புகளுக்கிடையே அறைகூவல் விடுத்து சிறைவாசம் போன்ற பல இன்னல்களை அனுபவித்து இறுதியில் தன் இலட்சியத்தை அடைந்தவர் மார்கரெட். அதற்கான அவளுடைய போராட்டம் பற்றி பெண்கள் கண்டிப்பாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நியூயார்க் நகரிலுள்ள தொழிற்சாலை டவுனாகிய கார்னிங் என்ற ஊரில் 1883ல், மார்கரெட், பதினோரு குழந்தைகளில் ஆறாவதாகப் பிறந்தார். மார்கரெட்டின் தாய் வாழ்நாள் முழுதும் நோயாளி காச நோயால் - தம் 48 வது வயதிலே இறந்தார். தந்தை 80 வயது வரை வாழ்ந்தார். 'தன் தந்தையின் காம உணர்ச்சிக்குத் தன் தாய் இரையாகி, இடைவெளியே இல்லாமல், குழந்தைகளைப் பிரசவித்துக் கொண்டிருந்த காரணத்தால், காச நோய்க்காளாகி இறந்தார்' என்று மார்கரெட் தன் சுயசரிதத்தில் கூறுகிறார். தம் கண் முன்னே, தன்தாய், குழந்தைகளைப் பிரசவிக்கும் இயந்திரமாகி, காச நோய்க்கிரையாகி மரணமடைந்தது மார்கரெட் மறக்கவே முடியாததாகிபது. இதன் காரணமாகவே, அவர் தம் மனதுக்குள், ஒரு திடமான வைராக்கியமான எண்ணத்தை வளர்த்துக் கொண்டார். அந்தத் திடமான எண்ணம் "கர்ப்பம் தரிப்பதா வேண்டாமா என்று முடிவு செய்வதற்கு வேண்டிய சுதந்திரம் பெண்களுக்கு இருக்க வேண்டும், இதற்காக நான் போராட வேண்டும்" என்பதே.



இதன் காரணமாகவே, மார்கரெட் தான் ஒரு மருத்துவராக வேண்டும் என்று மனதில் ஒரு தீர்மானம் செய்து கொண்டார். மருத்துவப் படிப்பிற்கு வாய்ப்பு இல்லாமையால் மார்கரெட் செவிலியர் பயிற்சியில் (Nurses Training) சேர்ந்தார். நர்ஸ் பயிற்சி பெற்று வேலையில் அமர்ந்த மார்கரெட் பிள்ளைப் பேற்றின் போது பல பெண்கள் இறந்ததைப் பார்த்தார். அவரை வெகுவாக உலுக்கிய சம்பவம் சேரியில் வாழ்ந்த சேடி சேக்ஸ் எனும் பெண் தன் கருவைக் கலைக்க முயற்சி செய்து இறந்த சம்பவமே. இந்தச் சம்பவம்தான் மார்கரெட்டின் வாழ்க்கையைத் திசை திருப்பியது. இப்பெண்ணின் டாக்டர் 'இவள் மறுபடியும் கர்ப்பம் தரித்தால் அவள் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படும் என்று எச்சரித்திருந்

தும், மறுபடியும் கருத்தரித்து, அதைக் கலைக்க முற்பட்டபோது இறந்தாள். கருத்தடைச் சாதனமாக டாக்டர் குறிப்பிட்ட ஆலோசனை "உன் கணவனை கூரைமேல் படுத்து உறங்கச் சொல்" என்பது தான். கருத்தடைச் சாதனங்கள் இல்லாத நாட்கள் அவை.



ஆஸ்பத்திரியிலிருந்து வீட்டுக்கு வந்த பிறகு உறங்கச் சென்றால் மார்கரெட்டின் கண் முன்னே தெரிவது வரிசை வரிசையாக, பிரசவத்தின் போது இறந்துவிட்ட பெண்களைத் தன்னுள்ளே அடக்கிய சவப்பெட்டிகள் தாம்.

கர்ப்பம் தரிப்பதைத் தடுப்பது எப்படி? என்பது பற்றிப் பல நூலகங்களில் பலபுத்தகங்களைத் தொடர்ந்து தாம் படித்ததாக தன் சுயசரிதத்தில் மார்கரெட் கூறுகிறார். இப்புத்தகங்கள் பல அடிப்படை முறைகளைப் பற்றி விவரித்தாலும், 1950ம் ஆண்டில் கர்ப்பத் தடை மாத்திரை கண்டு பிடிக்கப்படும் வரை கருத்தடை முறைகளில் எந்த முன்னேற்றமும் இல்லை.

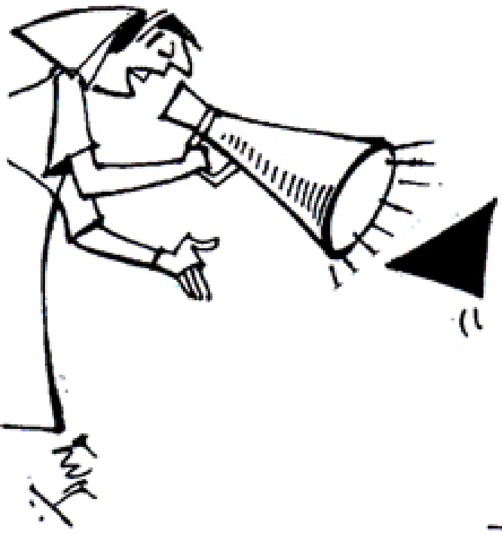
கருத்தடையைத் தாம் ஆதரித்து வருவது சமுதாயத்திற்கு ஒரு பெரிய அதிர்ச்சியைக் கொடுக்கும் என்றும் இதனால் சமுதாயத்தில் ஒரு பெரும் புரட்சியே ஏற்படும் என்றும் அவர் நினைத்தது உண்மையாயிற்று. Woman Rebel (போராடும் பெண்) என்ற அவர் பத்திரிகையில், கருத்தடை பற்றிய கட்டுரைகளை வெளியிட்டார்.

1912ம் ஆண்டு நவம்பர் 17ந் தேதி 'அழைப்பு' (Call) என்ற பெயரில் நியுயார்க் நகரில் வெளியான செய்தித்தாளில் What every girl should know? (ஒவ்வொரு பெண்ணும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்ன?) என்ற தலைப்பில் தொடர்ந்து கட்டுரைகள் வெளியாகத் துவங்கியது.

இக்கட்டுரைகள் தொடர்ந்து பனிரெண்டு வாரங்களுக்கு வெளியாகின. பெண்கள் பருவமடையும் போது அவர்களுக்கு ஏற்படும் பிரச்னைகள், ஒரு பெண்ணின் உடலில் ஏற்படும் மாறுதல்கள், கர்ப்ப உறுப்புக்களின் பணிகள், பெண்களுக்கு ஏற்படும் நோய்களுக்கான காரணங்கள், அவைகளைத் தடுக்கும் வழிகள், நோய்களால் ஏற்படக்கூடிய அபாயங்கள் போன்றவை. இக்கட்டுரைகளில் மிக வெளிப்படையாக, பளிச்சென்று, விஞ்ஞான ரீதியாகக் கூறப்பட்டிருந்தன.

இது அன்றைய அமெரிக்க சமுதாயத்தை ஒரு கலக்கு கலக்கியது, பெண்களின் சிந்திக்கும் முறைகளில் புரட்சியை உண்டாக்கியது என்று கூறினால் மிகையாகாது.

தன்னுடைய இயக்கத்திற்குத் தேவையான புள்ளி விவரங்களை மார்கரெட் பிரிட்டிஷ் மியூசியத்திலுள்ள நூலகத்திலிருந்து சேகரித்தார். புள்ளி விவரங்களைச் சேகரிக்கும் போது அவருக்கு ஒரு உண்மை புரிய வந்தது. நெதர்லாந்து பற்றிய புள்ளி விவரங்களில் தன் இயக்கத்திற்கு ஆதரவான சில புள்ளி விவரங்களைக்







மிக்சி, டி.வி. வரும் அட்டைப் பெட்டிகளை வீணாக்க வேண்டாம். லைட் கலரில் துணி வாங்கி, துணியின் மேல் அழகான இயற்கைக் காட்சி, பறவைகள், மிருகங்கள், இவைகளை எம்ப்ராய்டரி செய்து அட்டைப் பெட்டி தெரியாதவாறு துணியை ஒட்டி பின் பக்கமாக பின் செய்து விடவும். இப்போது அப்படியே தையல் மிஷின், டி.வி. கவராக உபயோகிக்கலாம். பார்க்க அழகாக இருக்கும்.

— மஞ்சுளா இராமசாமி

கண்டார்.

1. ஐரோப்பாவில் நெதர்லாந்தில் மட்டுமே பிரசவத்தில் இறக்கும் தாய்மார்களின் எண்ணிக்கை மிகக் குறைவாக இருந்தது. அதாவது, அமெரிக்காவில் இருந்ததில் மூன்றில் ஒரு பகுதியே. 2. நெதர்லாந்திலுள்ள முக்கிய நகரங்களில், குழந்தைகளின் இறப்பு விகிதம் மிகவும் குறைந்ததாக இருந்தது. மிகவும் முக்கியமான ஒன்று - 25 ஆண்டுகளில் நெதர்லாந்தில் பிறப்பு விகிதம் ஒன்றுக்குப் பாதியாகக் குறைந்திருந்தது. மிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்த இந்த புள்ளி விவரங்களுக்கும், நெதர்லாந்தில் 1878ம் ஆண்டில் டாக்டர்கள் ஆலெட்டா ஜேகப்ஸ், ஜோஹென்னஸ் ரட்கர்ஸ் ஆகியோரால் ஆரம்பிக்கப்பட்ட கிளினிக்குகளுக்கும் மிக நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளதாக அறிந்தார். இந்த கிளினிக்குகளில் தாய்மார்களுக்கு, கருத்தடை முறைகள் பற்றிக் கற்றுக் கொடுக்கப்பட்டதாகவும், உலகத்திலேயே இந்த கிளினிக்குகள்தாம் முதல் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு கிளினிக்குகள் என்றும் மார்கரெட் குறிப்பிடுகிறார்.

குடும்பக்கட்டுப்பாடு பற்றிய எல்லா முறைகளையும் விஷயங்களையும் பற்றித் தான் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற உந்துதலால், மார்கரெட், டாக்டர் ரட்கரின் கிளினிக்கில் கடுமையான பயிற்சி பெற்றார். நெதர்லாந்தில் பதினைந்து விதமான கருத்தடைச் சாதனங்கள் இருந்தன என்றும், கருத்தடைக்காக வரும் தாய்மார்கள் ஒவ்வொரு வரும் தனிப்பட்ட முறையில் பரிசோதிக்கப்பட்டு, அவருக்கு எந்த கருத்தடை சாதனம் பொருந்தும் என்று அறியப்பட்ட பிறகே, அச்சாதனம் அவருக்குப் பொருத்தப்பட்டது என்றும், இப்பயிற்சியின் போது அறிந்தார். மேலும், இந்தக் கருத்தடை சாதனங்களின் வெற்றி, இச்சாதனங்களைப் பொருத்தும் டாக்டர்களின் (அ) நர்சுகளின் திறமையைப் பொறுத்தது என்ற உண்மையையும் அறிந்தார்.

குடும்ப நலத்தையும், சமுதாய நலத்தையும் நிர்ணயிக்கும் பிறப்பு விகிதத்தைப் போல, மிக முக்கியமான இன்னொரு விஷயம், இரண்டு குழந்தைகளின் பிறப்புக்கு இடையே உள்ள இடைவெளி என்பதையும் உணர்ந்தார். நெதர்லாந்திலிருந்து லண்டனுக்குத் திரும்பினார். அங்கு அவருக்கு எல்லாத்துறைகளிலிருந்தும் பிரதிநிதிகள் (மத, சமுதாய, பொருளாதார) அடங்கிய கூட்டத்தில் தனது இயக்கத்தைப் பற்றிப் பேசுவதற்கு ஒரு வாய்ப்பு கிடைத்தது. இக்கூட்டத்தில்தான் மார்கரெட், முதன் முறையாக குடும்பக்கட்டுப்பாடு (அ) பிறப்பைக் கட்டுப்படுத்துவது . (Birth Control) என்ற சொல்லை அறிமுகப்படுத்தினார்.

இவ்வாறு பல இடங்களில், பல கூட்டங்களில் மார்கரெட், குடும்பக் கட்டுப்பாடு பற்றிய தனது கருத்துக்களைப் பற்றிப் பேசினார். சிறைவாசம் போன்ற பல இன்னல்களைச் சந்திக்க நேர்ந்தாலும், தனக்குக் குழந்தை வேண்டுமா, வேண்டாமா என்று ஒரு பெண் தீர்மானிக்க அவளுக்குச் சுதந்திரம் வேண்டும், இந்தச் சுதந்திரத்துக்கு உதவுவது குடும்பக்கட்டுப்பாடு (அ) கருத்தடை மாத்திரைகளே என்று அறைகூவினார்.

குழந்தை பிறப்பதைத் தடைப்படுத்துவது பற்றிய எந்தச் சிந்தனையும் ஆபாசமானது என்று அன்றைய அமெரிக்க அரசாங்கம் அறிவித்தது.

தினந்தோறும் ஆயிரக்கணக்கான தாய்மார்கள் "நாங்கள் அடிக்கடி கர்ப்பமுற்று, அல்லல் படுவதைத் தவிர்க்க ஏதாவது வழி கூறுங்கள்" என்று பரிதாபமாக எழுதும் கடிதங்களைக் கண்டு மார்கரெட் சொல்லொணாத்துயரம் அடைந்தார். உதாரணத்திற்கு -

"எங்கள் டவுனில்: ஒரு பெண் வசிக்கிறாள். அவளுக்கு ஆறு குழந்தைகள் இருக்கின்றன. இன்னும் சில நாட்களில் இன்னொரு குழந்தை பிறக்கப் போகிறது. குழந்தை பிறந்தவுடன் இப்பெண்ணுக்கு புத்தி சுவாதீனமற்றுப் போய் விடுகிறது. அதனால அவளை கணவன் பைத்தியக்கார விடுதிக்கு அனுப்பி விடுகிறான். ஆறு மாதங்களுக்குப் பிறகு அவள் டிஸ்சார்ஜ் ஆகி வீட்டுக்கு வந்த சில மாதங்களிலேயே மறுபடியும் கர்ப்பம் ஆகிறாள். மறுபடியும் அதே கதை தொடர்கிறது. இப்படி இருந்தும் டாக்டர்கள் இது பற்றி எதுவும் செய்வதில்லை" என்று ஒரு பெண் எழுதினாள்.

இம்மாதிரி, பரிதாபகரமான கடிதங்களைப் படித்த மார்கரெட்டுக்கு ஒன்று மட்டும் தெளி

வாகப் புரிந்தது. குடும்பக் கட்டுப்பாடு பற்றி பிரசங்கம் செய்வதோ (அ) துண்டுப் பிரசுரங்கள் வினியோகம் செய்வதோ எதுவும் இப்பெண்களின் பரிதாப நிலையை மாற்ற முடியாது. குடும்பக் கட்டுப்பாடு கிளினிக்குகள் ஆரம்பிப்பதால் மட்டுமே இப்பரிதாப நிலையை மாற்ற முடியும் என்பதை மார்கரெட் புரிந்து கொண்டார். நாட்டின் மற்ற பகுதிகளுக்கு ஒரு முன் மாதிரியாக விளங்கக் கூடிய ஒரு கிளினிக்கை நியுயார்க் நகரத்தில் ஆரம்பிப்பதன் மூலம், பெண்களின் பரிதாப நிலைக்கு ஒரு முற்றுப் புள்ளி வைக்க முடியும் என்பதைப் புரிந்து கொண்டார்.

ஆனால் கிளினிக் ஆரம்பிப்பதில் பல ஆபத்துக்கள், சங்கடங்கள் இருந்தன. நியுயார்க் நகர சட்டத்தின் 1142ம் செக்ஷன்படி, எந்தக் காரணத்துக்காகவும் யாருக்கும், கர்ப்பம் தரிப்பதைத் தடுக்க உதவும் வகையில், எந்த செய்தியும் கொடுக்கக் கூடாது என்பது பிரகடனம் செய்யப்பட்டிருந்தது. ஆனால் இச்சட்டத்தின் 1145ம் செக்ஷன், ஒரு வியாதியைக் குணப்படுத்தவோ (அ) வியாதி வராமல் தடுப்பதற்காகவோ, டாக்டர்கள் கர்ப்பத்தைத் தடை செய்யக் கூடிய வகையில் அறிவுரை கூறலாம் என்று கூறுகிறது. இந்த 1145ம் பிரிவில் கூறப்பட்டிருக்கும் நோய் பால்வினை நோய்களையே குறிக்கும் என்று பல டாக்டர்கள் கூறினார்கள். இந்த செக்ஷனின் குறிக்கோள், ஆண்கள் பல பெண்களுடன் தொடர்பு கொள்வதை அனுமதித்து, அவர்களை பால்வினை நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பதுதான் என்பதையும், இந்த 1145ம் செக்ஷனால் பெண்களுக்கு எந்தப் பயனும் இல்லை என்பதையும் மார்கரெட் புரிந்து கொண்டார். எனவே, எத்தனை சங்கடங்கள் நேர்ந்தாலும், குடும்பக்கட்டுப்பாடு கிளினிக் ஒன்றை பரீட்சார்த்தமாக ஆரம்பித்து சட்டத்தில் பெண்களின் உரிமைகளும் அமுலாக்கப்பட வேண்டும் என்று போராடுவது தான் சரி என்பதையும் உணர்ந்தார்.

இப்படியாகத்தான் மார்கரெட் தன் முதல் குடும்பக்கட்டுப்பாட்டு கிளினிக்கை அமெரிக்காவில் பிரௌன்ஸ்வில் என்ற ஊரில் தொடங்கத் தீர்மானித்தார். கிளினிக் 1916ம் ஆண்டில் அக்டோபர் 16ந் தேதி துவங்கப்பட்டது. இந்த கிளினிக் திறந்திருக்கும் ஒவ்வொரு நொடியும், தான் போலீசாருக்கு நேரிடையாக விடும் சவால் என்றும், இங்கு ஆலோசனைக்காக வரும் ஒவ்வொரு தாய்க்கும், நேரிடையாக கர்ப்பத்தடை பற்றி விளக்கங்கள் கொடுக்கப்படும் என்றும் அறிவித்தார்.

தான் கிளினிக் தொடங்கியது வரலாற்றில் மிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகக் கருதப்படும் என்று அவர் நினைத்தார். பல நூற்றாண்டுகளாக, மனித இனம், இயற்கையின் சீற்றத்தை எதிர்த்து தம் முயற்சியால் மனித குலத்துக்கு நன்மை புரியும் வகையில், வெள்ளப் பெருக்கையும், நதிகளையும், கட்டுப்படுத்தியது. இருட்டை நீக்க மின்சாரத்தைக் கண்டு பிடித்தது. காற்று சக்தியை, இறக்கைகளின் உதவியால் கட்டுப்படுத்தியது. ஆனால் வாழ்க்கையின் மிக அடிப்படையான ஒன்றை, அதாவது ஆண் பெண் சேர்க்கையின் விளைவான பிறப்புக்களைக் கட்டுப்படுத்த நாம் முயற்சிக்கவேயில்லை. கட்டுப்படுத்தப்படாத பிறப்புகள் தாம் எல்லாக் கொடுமைகளிலும் மிக மிகக் கொடுமையானது" என்று தன் பிரசுரங்களில் எழுதினார்.

ஆலோசனை கேட்டு தன் கிளினிக்குக்கு வந்த தாய்மார்கள் ஒவ்வொருவருக்கும், "ஒவ்வொரு தாயும் கண்டிப்பாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது எது?" (What every mother should know?) என்ற சிறு பிரசுரம் வினியோகிக்கப்பட்டது.

சட்டத்தை மீறி குடும்பக்கட்டுப்பாடு கிளினிக் துவங்கிய குற்றத்திற்காக மார்கரெட் அடிக்கடி கைது செய்யப்பட்டு, சிறைக்கு அனுப்பப்பட்டார். தன் இயக்கத்தைப் பற்றி ஒரு சினிமாவை "தொட்டிலை ஆட்டும் கை" என்ற பெயரில் தயாரித்து இதில் முக்கிய பாத்திரமேற்று நடித்தார். துரதிருஷ்டவசமாக இந்த சினிமா முதல் தினத்திலேயே உயர்நீதி மன்றத்தால் தடை செய்யப்பட்டது.

1917ம் ஆண்டு பிப்ரவரி மாதம் Birth Control Review எனும் சஞ்சிகையை ஆரம்பித்தார். இந்த சஞ்சிகை அடுத்த 23 ஆண்டு

திருவாதிரை களி

ஒரு டம்ளர் களிமாவுக்கு 3 டம்ளர் வெல்லத் தண்ணீர் என்ற விகிதத்தில் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டுக் கிளறி குக்கரில் வைத்து 3 விசில் வந்தவுடன் இறக்க வேண்டும். இது பொல, பொல என்று ஒட்டாமலும், அடி பிடிக்காமலும் இருக்கும். பின் நெய்யில் முந்திரி, ஏலக்காய், தேங்காய் துறுவல் முதலியவற்றை வறுத்து போட்டுக் கொள்ளலாம்.

— என். விஜயலட்சுமி





மணப்பெண்ணுக்கு அலங்கார நகைகள் வாங்கும் போது மெல்லிய நெக்லஸ் டைப்பில் எக்ஸ்டிராவாக ஒன்று கற்கள் பதித்தது வாங்கவும். திருமணத்தின்போது தலை சாமானாக, சுட்டியாக வைத்துக் கட்டினால், வீடியோ காமிராவின் போதும், ஃபோட்டோவிலும் 'தக தக'வென்று ஜொலிக்கும். பிறகு அதையே நெக்லஸ்ஸாகவும் அணியலாம். கொண்டையிலும் பின்னால் பொருத்திக் கொண்டால் எடுப்பாக இருக்கும்.

களுக்கு மார்கரெட்டின் இயக்கத்தின் முக்கியமான குரலாக பணி ஆற்றியது. மார்கரெட்டின் முயற்சி வீண் போகவில்லை. எந்தச் சட்டத்தை உடைத்தெறிய அவர் போராடினாரோ அச்சட்டம் 1918 ஜனவரி 18ம் தேதி திருத்தி அமைக்கப்பட்டது. திருத்தி அமைக்கப்பட்ட செக்ஷன் 1145 படி, திருமணம் ஆன ஒரு நபருக்கு, அவருடைய ஆரோக்ய வாழ்வுக்காக, டாக்டர்கள் குடும்பக் கட்டுப்பாடு ஆலோசனை வழங்கலாம். இப்படியாக, டாக்டர்கள் தலைமேல் ஊசலாடிக் கொண்டிருந்த வாள் சட்டரீதியாக நீக்கப்பட்டது.

குடும்பக்கட்டுப்பாடு பற்றிய தனது கருத்துக்களையும் மார்கரெட், ஜெர்மனி, ஸ்விட்சர்லாந்து, ஜப்பான், சீனா போன்ற நாடுகளில் சுற்றுப் பயணம் செய்து பல பிரசங்கங்களைச் செய்தார்.

1930ம் ஆண்டில், அமெரிக்காவில் பனிரெண்டு மாகாணங்களில், 23 நகரங்களில் 55 குடும்பக்கட்டுப்பாடு கிளினிக்குகள் இருந்தன. பத்து ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, குடும்பக்கட்டுப்பாடு கிளினிக் துவங்கியதற்காக, மார்கரெட்டுக்கு சிறைத் தண்டனை வழங்கப்பட்டது என்பதை இங்கு நினைவு கூர்வது நல்லது.

தம் இயக்கம் பற்றி மற்ற நாடுகளும் அறியும்படியாக சர்வதேச மாநாடுகளைக் கூட்டினார்.

சட்ட மன்றத்திலே, குடும்பக் கட்டுப்பாடு பற்றிய சட்டங்கள் இயற்றப்பட வேண்டும் என்று 1925-26ம் ஆண்டுகளில் நியுயார்க், கனக்டிகட், நியுஜெர்சி போன்ற இடங்களில் தீவிர இயக்கங்களை ஆரம்பித்தார். கத்தோலிக்க கிறிஸ்துவர்களிடமிருந்து இதற்குக் கடுமையான எதிர்ப்பு தெரிவிக்கப்பட்டது.

அமெரிக்கன் மெடிக்கல் அசோசியேஷனின் மாஜி பிரசிடெண்ட் டாக்டர் வில்லியம் ஆலன் புசே, முதன் முதலாக இந்த அமைப்பின் மூலமாக மார்கரெட்டின் இயக்கத்திற்குத் தனது ஆதரவைத் தெரிவித்தார். "கட்டுப்படுத்தப்படாத தாய்மையினால், மனதாலும் உடலாலும், துன்பமுறுவது பெண்கள் தாம். அதனால், முறைகளைப் பின்பற்றாமல், புத்திசாலித்தனமாகக் கட்டுப்படுத்துவது எப்படி என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள பெண்களுக்கு உரிமை இருக்கிறது" என்று அவர் கூறினார். 1927ம் ஆண்டில் கூட்டப்பட்ட மகாநாடு காரணமாக, மக்கள் தொகைப் பிரச்னை ஜெனிவாவில் உள்ள League of Nations என்ற அமைப்பில் விவாதிப்பதற்காக, முன் வைக்கப்பட்டது. 'புதிய உலகத்தின் தாய்' என்று மார்கரெட் குறிக்கப்பட்டார்.

1927ம் ஆண்டின் புள்ளி விவரப்படி, சுமார் 200,000 பெண்கள் பிரசவத்தின் போது இறந்ததாகக் கணக்கிடப்பட்டது. இந்தியாவில் பிரசவத்தில் இறந்த தாய்மார்களின் சதவீதம் 24.5 என்றும், பிரிட்டனில் இதே சதவீதம் 4.5 என்றும் அறியப்பட்டது. ஒரு நாளில் ஒரே தடவை மட்டுமே சாப்பிட முடியும் என்ற பொருளாதார நிலையில் 97 சதவீதம் மக்கள் இருந்தார்கள். சுமார் 95 சதவீத மக்களுக்கு தினசரி சராசரி வருமானம் 5 பைசாக்கள் (அப்போதைய நாணய முறையில்) என்பதாக இருந்தாலும், பிறப்பு விகிதம், பீதி உண்டாக்கும் அளவுக்கு அதிகமாகிக் கொண்டே இருந்தது.

இந்தப் புள்ளி விவரங்களிலிருந்தே, இந்தியாவில் தாய்மார்களின் நிலையைப் பற்றி மார்கரெட் நினைத்தபோது, அவர் தனக்குத் தீராத நோய் வந்து விட்டதாகவே கருதினார். அப்பாவிகளான இந்த மக்களுக்குக் குடும்பக் கட்டுப்பாடு முறைகளைப் பற்றிக் கற்பிக்க வேண்டுமானால், மிகவும் எளிதான, மலிவான கருத்தடை நுணுக்கங்கள் கண்டு பிடிக்கப்பட வேண்டும். இந்த நுணுக்கங்கள், நகரங்களிலிருந்து மிகத் தொலைவிலுள்ள மிகச் சிறிய கிராமங்களிலே உள்ள விவசாய மக்கள் இவைகளை மிக எளிதாகப் பயன்படுத்தக் கூடியவைகளாக இருக்க வேண்டும் என்று மார்கரெட் நினைத்தார்.

இச்சமயத்தில் ரஷ்யா, குடும்பக்கட்டுப்பாடு முறையில், மிக எளிய ஊசி மருந்து ஒன்றைக் கண்டு பிடித்துள்ளதாகவும், இந்த ஊசியை போட்டுக் கொள்ளும் பெண் பல மாதங்களுக்குக் கர்ப்பமாகாமல் இருக்க முடியும் என்றும் அறிவித்தபடியால், 1934ம் ஆண்டில் மார்கரெட் ரஷ்யாவுக்குப் பயணமானார்.

லெனின்கிராட் நகரில் மார்கரெட், தாய் மார்கள், குழந்தைகள் பாதுகாப்புக்காக அமைக்கப்பட்டிருந்த Institute for the protection of Motherhood and Childhood என்ற அமைப்பைப் பார்வையிட்டார். இந்த அமைப்பில், ஒரு மைல் நீளத்திற்கு வரிசையாக, ஒன்றன் பின் ஒன்றாக - ஆஸ்பத்திரிகள், மாதிரி கிளினிக்குகள், நர்சரிகள், பால் வழங்கும் மையங்கள், ஆராய்ச்சி சாலைகள் என்று பிரமிக்க வைக்கும் கட்டிடங்கள். இவற்றிற்கும் விஜயம் செய்தார். ஆண்களோடு சரிசமமாக பெண்கள் வேலை செய்யும் தொழிற்சாலைகளையும், அலுவலகங்களையும் பார்வையிட்டார்.

அலுவலகத்தில் (அ) தொழிற்சாலைகளில் பணியாற்றும் வேளையில் பெண்களின் குழந்தைகள் அருகிலுள்ள நர்சரிகளில், நல்லமுறையில் பார்த்துக் கொள்ளப்பட்டன. இவை எல்லாவற்றையும் விட, மார்கரெட்டைக் கவர்ந்த ஒன்று - ரஷ்யாவில் சட்டரீதியாக கருக்கலைப்பு அனுமதிக்கப்பட்டதுதான். கருவுற்ற ஒரு ரஷ்யப் பெண் தான் கருக்கலைப்பு செய்து கொள்ள வேண்டும் என்று ஒரு மருத்துவருக்கு விண்ணப்பம் செய்து கொண்டு, கருக்கலைப்பு மையத்தில், மிகக் குறைவான செலவில் கருக்கலைப்பு செய்து கொள்ள முடியும். கருக்கலைப்பு ஆபரேஷன் சட்டரீதியாக அனுமதிக்கப்பட்டது. கேவலமானதாகக் கருதப்படவில்லை. கருக்கலைப்பு செய்து கொண்ட பெண் அவல உணர்ச்சியால் அவஸ்தைப்பட வேண்டியதில்லை. கருக்கலைப்பு செய்து கொண்ட சில வாரங்களில் அவள் தன் வேலைக்குத் திரும்பலாம். ஆபரேஷனுக்காக அவள் எடுத்துக் கொண்ட விடுப்பினால் (லீவு) சம்பளம் குறைக்கப்படமாட்டாது. ரஷ்யாவில் பல கருக்கலைப்பு கிளினிக்குகள் இருந்தன.

ஒரு கிளினிக்குக்கு விஜயம் செய்த மார்கரெட் அங்கு, கருக்கலைப்பு செய்து கொண்ட ஐம்பது பெண்களை பேட்டி கண்டார். அவர்கள் நல்ல ஆரோக்கியமாக இருந்தனர். அவர்களுக்கு மிகச் சிறந்த முறையில் மருத்துவ ரீதியாகக் கவனம் செலுத்தப்பட்டது. இப்பெண்களில் சிலர் கடந்த இரண்டு ஆண்டு களில் (அதாவது 1932ம் ஆண்டு) சராசரியாக ஐந்து (அ) ஆறு முறை கருக்கலைப்பு செய்து கொண்டதாகவும், ஒரு பெண் ஏழு முறை செய்து கொண்டதாகவும், பேட்டியின் மூலமாக அறிந்தார்.

"எத்தனை கொடுமையான வழக்கம், மருத்துவர்களின் திறமை எல்லாம், அபாயகரமான, பெண்களின் ஆரோக்கியத்தைப் படிப்படியாகப் பாதிக்கக் கூடிய ஆபரேஷனில் காண்பிக்கப்படுகிறதே. இந்த கலைப்பு ஆபரேஷனுக்குப் பதிலாக, கருத்தரிப்பதையே தடை செய்யக் கூடிய வகையில் ஏன் இந்த கிளினிக்குகள் செயல்படக் கூடாது" இந்த ரீதியில் மார்கரெட்டின் சிந்தனைகள் ஓடிய வண்ணம் இருந்தன.

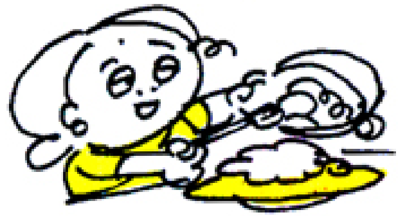
அபாயம் நிறைந்த ஆபரேஷன் செய்து கொள்வதற்குப் பதிலாக, கருத்தடை முறைகளை விரும்புவீர்களா என்று மார்கரெட் ஒவ்வொரு பெண்ணையும் கேட்டபோது, "அதைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். ஆனால் அந்த முறையில் இங்கு எதுவும் கிடைப்பதில்லை" என்று பதில் கிடைத்தது. இதில் மிக முரண்பாடான விஷயம் எதுவென்றால், ரஷ்யாவில் பெண்களுக்கான கிளினிக்குகளில், குடும்பக் கட்டுப்பாடு பற்றிய செய்திகள் கிடைக்குமாறு சௌகரியங்கள் இருந்ததாக, மருத்துவ அதிகாரிகள் கூறியதுதான். எனவே மார்கரெட் குடும்பக்கட்டுப்பாடு பற்றி செய்திகள் கொடுக்கும் கிளினிக்குக்குச் சென்று அங்குள்ள மருத்துவர்களைப் பேட்டி கண்டார். அங்கு அவர் பார்த்தவை பல தேசங்களில் பார்த்த கர்ப்பத்தடைக் கருவிகள் அடங்கிய ஷோகேஸ்கள் (Show Cases). இக்கருவிகள் பல ஆண்டுகளாகப் பயன்படுத்தப்படாததால், தூசியடைந்தும், காளான் பூத்தும் உடைந்தும் இருந்தன.

கருத்தடைக்காகப் பெண்கள் இந்த கிளினிக்குகளுக்கு வரும்போது, எந்தக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தி கருத்தடை செய்கிறீர்கள் என்று கிளினிக்கிலுள்ள டாக்டர்கள், நர்சுகளைக் கேட்டபோது, "எங்களிடம் எந்தக் கருவியும் இல்லை, நாங்கள் மேலிடத்தில் கருவிகள்

வெங்காயத்தையும், தக்காளியையும் சம அளவு எடுத்துக் கொண்டு பொடிப் பொடியாக நறுக்கவும். தேவையான உப்பு நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லித் தழை சேர்த்து ஜாடியில் போட்டு நன்கு குலுக்கி மூடவும். ஊறிய பிறகு தயிர் சாதத்திற்கு தொட்டு சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்.

— மங்களா இராமசாமி





சேமியாவை நன்றாக சிவக்க வறுத்து, ஒன்றுபோல, நொறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு வெல்லப்பாகு வைத்து, ஏலக்காய் பொடியை போட்டு, வறுத்த சேமியாவை கொட்டிக் கிளறி, உருண்டை பிடிக்கவும். வாய்க்கு நன்றாக உள்ளது.

— சித்ராநந்தன்

• •

அனுப்பச் சொல்லிக் கேட்டுக் கொண்டே இருக்கிறோம், ஆனால் இதுவரை எங்களுக்குக் கருவிகள் வந்து சேரவில்லை, இரண்டு ஆண்டுகள் ஆகின்றன நாங்கள் கேட்டு" என்ற பதில் வந்தது.

இந்தியா, மார்கரெட்டின் வருகைக்காகக் காத்திருந்தது. 1931ம் ஆண்டில், நியுயார்க் நகரில், மார்கரெட் ரவீந்திரநாத் தாகூரைச் சந்தித்தபோது, அவர் "பசி, வறுமை மிகக் கடுமையாக உள்ள இந்தியா போன்ற நாட்டிலே, குழந்தைகள் பிறந்தால், அவர்களை எப்படி வளர்ப்போம் என்ற எண்ணமே இல்லாமல், மேலும், மேலும் குழந்தைகளைப் பெற்றுக் கொள்வது மிகக் கொடுமையான குற்றமாகும்" என்றார். அகில இந்தியப் பெண்கள் மகாநாட்டில் Birth Control பற்றி விவாதிக்கப்பட்டு, கருத்தளவில் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டது. இந்த Birth Control புரோகிராமை உடனடியாகச் செயல்படுத்தக் கூடிய வகையில் மார்கரெட் இன்னொரு மகாநாட்டில் பேசினால், கண்டிப்பாகப் பயன் இருக்கும் என்று கருதிய பெருந்தலைவர்கள் மார்கரெட்டை இந்தியாவுக்கு வருமாறு அழைப்பு விடுத்தார்கள்.

1935ம் ஆண்டு நவம்பர் 9ந் தேதி மார்கரெட் பம்பாயில் வந்து இறங்கினார். பொதுக் கூட்டங்களிலும், ரேடியோவிலும், மார்கரெட் தன் இயக்கத்தைப் பற்றியும், இந்தியாவில் அதனுடைய முக்கியத்துவத்தைப் பற்றியும் பேசினார். பம்பாயிலிருந்து வெளியாகும் எல்லா சஞ்சிகைகளும், தினசரித் தாள்களும், மார்கரெட்டின் பிரசங்கத்தை வெளியிட்டன. பம்பாயிலிருந்து மார்கரெட் வார்தாவுக்குச் சென்றார். பிறகு கல்கத்தா, அலஹாபாத், ஆக்ரா, திருவிதாங்கூர் ஆகிய இடங்களில் சுற்றுப் பயணம் செய்து குடும்பக் கட்டுப்பாட்டின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி எடுத்துரைத்தார். இந்தியாவிலிருந்து இரங்கூன், பர்மா, மலேயா, ஹாங்காங் போன்ற நாடுகளுக்குச் சென்றார்.

1937ம் ஆண்டில் அமெரிக்க மெடிகல் அசோசியேஷன், மார்கரெட்டின் இயக்கத்திற்கு ஆதரவு கொடுத்தது. கர்ப்பத்தடைச் சாதனங்களைப் பயன்படுத்துவதற்கு, டாக்டர்களுக்கு சட்டபூர்வமான உரிமை இருக்கிறது என்பது பற்றி, டக்டர்களுக்கு அதிகார பூர்வமாகத் தெரிவிக்கப்பட வேண்டும் என்று அமெரிக்க மெடிகல் அசோசியேஷன் அறிவித்தது.

1931 - 1940ம் ஆண்டுகளின் இடையே இந்தியாவின் ஜனத்தொகை, இங்கிலாந்து, ஸ்காட்லாந்து, வேல்ஸ் ஆகிய நாடுகளின் ஜனத்தொகையைவிட, 50 மிலியன் அதிகமாகியிருந்தது.

லேடி ராமராவ் தலைமையில் இந்திய குடும்பத்திட்ட அசோசியேஷன் சிரமைக்கப்பட்டு இயங்கத் தொடங்கியது. நாடெங்கிலும், முனிசிபாலிட்டிகளிலும், பெரிய ஆஸ்பத்திரிகளிலும் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு கிளினிக்குகள் திறக்கப்பட்டன.

ஜனத்தொகையைக் கட்டுப்படுத்த ஒரே வழி, குடும்பக்கட்டுப்பாடு மாத்திரை என்பதை சந்தர்ப்பம் கிடைத்த போதெல்லாம் மார்கரெட் வலியுறுத்தினார். குடும்பக் கட்டுப்பாடு மாத்திரை தயாரிப்பின் நுணுக்கங்களில் மார்கரெட்டுக்குப் பங்கு இல்லாவிடினும், அம்மாத்திரை தயாரிப்புக்குக் காரணமாக இருந்தவர் மார்கரெட்.

கிளினிக்குகள் தொடங்கி சட்ட ரீதியாக கருச்சிதைவுகள் செய்வதைவிட, கரு உண்டாகாமலே தடுப்பது மிகச் சிறந்தது என்ற கருத்தை மிக ஆணித்தரமாக வலியுறுத்தி வந்த மார்கரெட், இறுதியில் தன் முயற்சியில் வெற்றி பெற்றார். ஏனென்றால் கருத்தடைக்கான மாத்திரை கண்டு பிடிப்பதில் அரசாங்கங்கள், குறிப்பாக அமெரிக்க அரசாங்கம், தன் விஞ்ஞான அறிவை செலவிடத் தொடங்கியது. இந்த மாத்திரை கண்டு பிடிப்பில், விஞ்ஞானிகள் ஈடுபட்ட போது, மார்கரெட் தன் இயக்கத்திலிருந்து ஒரு கணிசமான தொகையை, விஞ்ஞானிகளின் ஆராய்ச்சிக்காக அளித்து உதவினார். Planned Parenthood Federation எனும் அமைப்புடன் கூட்டுறவு முயற்சியால், ஆராய்ச்சிக்காக, நிதி திரட்டி உதவினார்.

குடும்பக்கட்டுப்பாடு மாத்திரையிலிருந்து தொடங்கி தற்போது இஞ்செக்ஷன் போன்ற பல விதமான கர்ப்பத்தடை முறைகள் இன்று இந்தியா போன்ற வளர்ந்து வரும் நாடுகளில் பெண்களிடையே மிகப் பெரிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தக் காரணமாக இருந்தவர் மார்கரெட் சேங்கர். பெண்ணுலகம் இவருக்கு மிகவும் கடன் பட்டுள்ளது என்று கூறினால் அது மிகையாகாது.

— ராஜி

வாசல் தாண்டும் பெண்ணே

- சூரியா சிதானந்த்

பூஜையறையில் விளக்கேற்றிய கையோடு சமையல்கட்டு செல்லத் திரும்பிய ராஜ லெட்சுமி, மகளின் ஒருக்களித்திருந்த அறைக் கதவின் வழியே பார்த்ததும் ஆச்சர்யமானாள்.

உள்ளே -

மூலை மேஜையில் பள்ளிக்கூடப் புத்தகங் கள் போட்டது போட்டபடி இருக்க, கட்டிலில் குப்புற கண்மூடிக் கிடந்தாள் நிருபமா.

எந்தவித ஒப்பனையும் இல்லாமலே குண்டுமல்லிகையாய் பளிச்சிட்ட முகம் - கருஞ்சாட்டையாய் முதுகில் புரண்டு சந்தன நிற இடையைக் கொஞ்சிய கூந்தல் - விச்ராந்தியாய்க் கிடந்ததில் திருதிருவென எட்டிப் பார்த்த கொலுசுக் கால்கள் - அப்பா... பதினாறு வயதிற்கே இத்தனை வாளிப்பா!

மகளின் அசாத்திய அழகிற்கு உள்ளூர பெருமிதம் பொங்கினாலும் வார்த்தைகள் என்னவோ கண்டிக்கும் தொனியி லேயே வெளிப்படுகின்றன.

"என்னடி இது... ஸ்கூல் விட்டு வந்ததும் வராததுமா குப்புறப்படுத்திட்டிருக்கே! பரீட்சைக்குப் படிக்கலே."

தனது அபிமான சினி ஹீரோ அஜய்யுடன் மானசீகமாக கைகோர்த்து உலாவிக் கொண்டிருந்த நிரு, அம்மாவின் குரலில் திடுக்கிட்டு நிமிர்கிறாள்.

"ஆங்... என்னம்மா சொன்னே?"

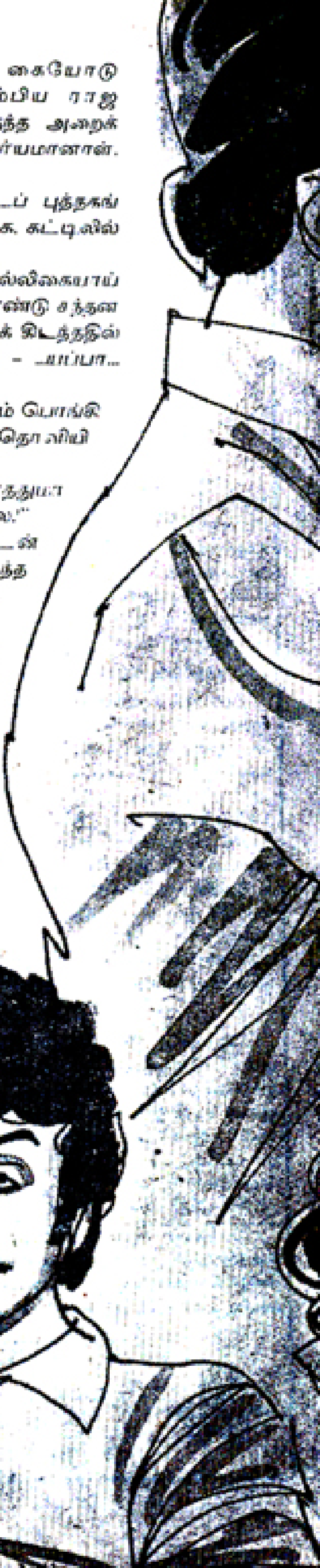
"ம்... சொன்னேன் சுரைக்காய்க்கு உப்பில் லேன்னு. மாசப் பரீட்சை நடக்கறதே.. படிக்கலை யாடின்னு கேட்டாக்க என்னவோ பேயைக் கண்டவளாட்டம் முழிக்கறா. படிச்சு நல்ல மார்க் எடுக்கணும்ங்கற உத்தேசமில்லியா?"

படிப்பா! இனி ஸ்கூலுக்குப் போவதாக இருந் தால்தானே படிக்க வேண்டும். அவள்தான் இன்று இரவோடு இரவாக வீட்டை.. விட்டே ஓடி விடப் போகிறாளே! ஊஹூம்... அதெல்லாம் இந்த அம்மா வுக்கெங்கே தெரியப் போகிறது.

"எங்க கெமிஸ்ட்ரி மிஸ் நாளைக்கு லீவாம். அதனால நாளை மறுநாள்தான் டெஸ்ட்னு சொல்லிட்டாங்க."

"இருக்கட்டுமே. அதுக்காக படிக்காம படுத்துட்டிருக் கணுமா என்ன... அதுவும் முழங்கால் வரைக்கும் பாவாடை விலகுனது தெரியாமே. பொம்மனாட் டின்னா எந்த நேரத்துலயும் ஒரு அடக்க ஒடுக்கம் இருக் கணும். அதத் தெரிஞ்சுக்க முதல்ல..."

படபடத்து விட்டுப் போகும் அம்மாவைப்







பார்க்கையில் நிருவுக்கு ஆத்திரம் ஆத்திரமாக வந்தது.

ஆனாலும் இத்தனை கட்டுப்பெட்டித் தனம் கூடாது இந்த அம்மாவுக்கு! – கண்ணாடி முன் அதிகமாக ஐந்து நிமிடம் நின்று விட்டால் குற்றம்! ஸ்கூலுக்கு லோகட் சோளி போட்டுக் கொண்டால் குற்றம்! சுரிதாருக்கு மேலே துப்பட்டா இல்லாமல் வெளியே சென்றால் குற்றம்!

சே... அழகான பெண்ணைப் பெற்றவளுக்கு அழகை ரசிக்கவும் கொஞ்சம் தெரிய வேண்டாமோ? இப்படியா பத்தாம்பசலித்தனமாய் போர்த்திக் கொள்ளச் சொல்வது!

ஹூம்... இந்த விஷயத்தைப் பொறுத்தவரை கௌதமைத்தான் ஒரு கலாரசிகனென்று சொல்ல வேண்டும். அவன் போல் அழகை ஆராதிக்க யாரால் முடியும்!'

"ப்யூட்டி ஏஞ்சல்னா அது நீதான் நிரு. வெறும் பாவாடை தாவணியிலேயே என்னமா அசத்தறே தெரியுமா?" என்று அவன் வர்ணிக்கையில் உடலின் ஒவ்வொரு அணுவும் அவளுக்கு சிலிர்த்துப் போகுமே!

"பறிச்சு வச்ச காஷ்மீர் ஆப்பிளாட்டம் சிகப்பா இருக்கறியே... உன் அப்பாவும் அம்மாவும் ரொம்ப அழகோ?" என்று வியக்கும் போது கன்னமெல்லாம் பரவசத்தில் சூடாகிப் போகுமே!

இதே ரீதியில அன்றொரு நாள்.

"நீ ஏன் ஒரு சினிமாவில் சேரக் கூடாது? வெறும் தொத்தல் வத்தல்களெல்லாம் பெரிய ஸ்டார்னு இன்னிக்கு பந்தா பண்ணிட்டிருக்குதுங்க. உனக்கிருக்கற அழகுக்கு சினி பீல்டையே ஒரு கலக்கு கலக்கலாமே. சரின்னு ஒரு வார்த்தை சொல்லு... அடுத்த வாரமே உன்னை மெட்ராஸ் கூட்டிட்டுப் போய் எனக்குத் தெரிஞ்ச டைரக்டர்கிட்ட இன்ட்ராட்யூஸ் பண்ணி விட்டுடறேன்" எனக் குழைவான குரலில் சொன்னதுமே கூட திக்திக்கத்தானே செய்தது.

அதிலும், அவளது கனவுக் கதாநாயகன் அஜய்யுடன் நடிப்பதற்கு சான்ஸ் வாங்கித் தருவதாய் அவன் வாக்களித்தது சந்தோஷத்தின் எல்லைக்கே இழுத்துச் சென்றதே!

இத்தனைக்கும் கௌதம் நிருவுக்கு பழக்கமாகி முழுதாய் இரண்டு மாதங்கள் முடியவில்லை! – பஸ்ஸுக்குக் காத்திருக்கையில் அறிமுகமாகி – சந்திப்பு தினமும் தொடர்ந்ததில் நட்பாகி – தனது ரசனைகளைப் புரிந்து அவன் பேசிய விதத்தில் மையலாகி – இதோ... யாரிடமும் சொல்லிக் கொள்ளாமல் அவனோடு சென்னைக்கு ஓடிப் போகுமளவுக்குத் துணிந்தாகி விட்டது.

அட... 'ஓடிப் போவதாய்' ஏன் சொல்ல வேண்டும்?

மனதுக்கு விருப்பமான வாழ்க்கையைத் தேடி ஒருத்தி புறப்படுகிறாளென்றால் அதற்குப் பெயர் ஓடிப் போவதா? இல்லவே இல்லை. இது கெட்டிக்காரத்தனம். தன் வருங்காலத்தைத் தானே நிர்ணயித்துக் கொள்ளும் முற்போக்குத்தனம். ஆனால் அம்மாவுக்கும் சரி... அப்பாவுக்கும் சரி. இதெல்லாம் புரியாது.

அப்பா?

ஆம். அப்பாவைப் பற்றி சொல்வதானால் அம்மாவுக்கேற்ற ஜோடி என்று ஒரே வரியில் முடித்து விடுவாள் நிரு.

'என்ன எழவு டான்ஸோன்னுட்டு இந்த கன்றாவியைப் போய் இருபத்து நாலு மணி நேரமும் போடறான்! பேசாம ஆஃப் பண்ணிப் போடும்மா அந்த டி.வியை' – அவளுக்குப் பிடித்தமான பாடல் காட்சியை ரசித்துக் கொண்டிருக்கையில்தான் தடையுத்தரவு பிறக்கும் அவரிடமிருந்து.

'சித்த டயமாயிட்டாலும் பரவாயில்லே. நின்னு வெயிட் பண்ணி பஸ்லயே வந்துடணும்... ஆட்டோ கூடாது. புரியுதா?' – பேருந்துகளில் ஏகப்பட்ட ரஷ்ஷென்று ஏதோவொரு நாள் ஸ்கூலிலிருந்து திரும்புகையில் ஆட்டோவில் வந்தால் கூட பலத்த ஆட்சேபம் எழும். இதற்கெல்லாம் இந்த அம்மாவும் ஜால்ரா.

ஹூம்... இப்பேர்ப்பட்டவர்களிடையே கிடந்து அவள் என்ன சாதிக்கப் போகிறாள்? பத்தோடு பதினொன்றாய் வாழ்நாள் முழுக்க அடுப்பங்கரையில் அடைபட்டுப் போக வேண்டியதுதான். புருஷன்... குழந்தை...

கைக் குழந்தைகள் அழும்போது, அது தாய்ப்பாலுக்காக அழுகிறதா, இல்லை வேறு ஏதேனும் உபாதைகளால் அழுகிறதா என்பதை இப்படிச் சுலபமாகக் கண்டறியலாம். அதாவது அழுகின்ற குழந்தையை அதன் தாயார் வந்து தூக்கும்போது உடனே அழுகை நின்று விட்டால் அது பசிக்காக அழுகின்றது என்று உணரலாம். தாய் தூக்கியும் தொடர்ந்து அழுதால் அதற்கு வேறு ஏதேனும் தொந்தரவு உள்ளது என்று தெரிந்து கொள்ளலாம்.

– த. சாந்தி



குடும்பம் என்ற ரீதியில் செக்கு மாடாய் சுழன்று கொண்டிருக்க வேண்டியதுதான்.

நிருபமாவால் அது முடியாது. அவள் தனிப்பட்டவள். தன் தனித் தன்மையை உலகுக்கு நிருபிக்கப் பிறந்தவள்.

கண்ணாடியில் தெரிந்த தன் பிம்பத்தை கர்வத்துடன் ஒருமுறை அழகு பார்த்துக் கொண்ட போது நிருவின் விழிகள் கனவில் மிதந்தன.

அமைதியான நள்ளிரவு -

சுவர்க் கடிகாரம் இருமுறை மணியோசை எழுப்ப, பளிச்சென உட்கார்ந்து கொண்டாள் தூங்குவது போல் கிடந்த நிருபமா.

விடிவிளக்கின் ஒளியை வலம்வந்து கொண்டிருந்த விட்டில் ஒன்றின் ரீங்காரம்... பெண்டுலத்தின் டிக்டிக்டிக்... மின்விசிறியின் மெலிதான ஒலி.. தவிர சுற்றுப்புறமெங்கும் ஆழமான நிசப்தம்.

சரியான நேரம். கிளம்ப வேண்டியதுதான். தெரு முழுதும் இந்நேரம் அடங்கியிருக்கும். அக்கம் பக்கத்து தொலைக்காட்சிகள் கூட துயிலில் மூழ்கியிருக்கும். காலனியைத் தாண்டியதும் ஒரு பர்லாங் தூரம் எட்டி நடந்தால் ரயில்வே ஸ்டேஷன். கௌதம் அங்கே அவளுக்காக ஆவலுடன் காத்திருப்பான்.

அதன் பிறகு... சென்னை திரையுலகம் - நடிப்பு - கதாநாயகி அந்தஸ்து என அவளது வாழ்க்கைத்தரமே மாறிப் போகும். உற்சாக மின்சாரம் பற்றிக் கொண்ட இதயத்துடன் சப்தமில்லாமல் எழுந்து கொண்டவளது பார்வையில், பக்கத்து ஜமக்காளத்தில் சுருண்டிருந்த அம்மாவும்... எதிர் அறைக் கட்டிலில் மெல்லிய குறட்டையுடன் மல்லாக்கப் படுத்துறங்கும் அப்பாவும் வரி வடிவமாய்ப்பட ஒருகணம் அசைவற்று நின்றாள் நிரு.

எத்தனை நிம்மதியான உறக்கம்! இனி ஒரு நாளேனும் இவர்கள் இத்தனை அமைதியாய் உறங்கக்கூடுமா?

உறங்குவார்கள் என்று அவளுக்குத் தோன்றவில்லை.

விடிந்து... விஷயம் தெரிந்ததும் என்ன செய்வார்கள்?

அதிலும், தனியறையில் வெறும் கணுக்கால் தெரியப் படுத்ததற்கே சத்தம் போட்ட அம்மா என்ன செய்வாள்?

குடியைக் கெடுத்தாளே சண்டாளி என ஒப்பாரி வைப்பாளோ? அல்லது முந்தானைக்குள் முகம் புதைத்து அழுது தீர்ப்பாளா? சொல்வதற்கில்லை.

அப்பாவைப் பொறுத்தவரை இந்த அரற்றலெல்லாம் இராது என்றாலும் அவரும் மௌனத்தில் இறுகித்தான் போவார். 'இவ

குழந்தை இல்லையா?

மாதவிடாய் கோளாறா?

வரவும் - நிறுத்தவும் தொடர்ந்து மாத்திரைகளா?

திருமணம் ஆகி குழந்தை இல்லாத பல பெண்களும், 13-14 வயதில் பருவம் அடைந்ததிலிருந்தே பல இளம்பெண்களும் மாதவிடாய் வரவும், நிறுத்தவும் கூட தொடர்ந்து 5 நாள்/21 நாள் ஹார்மோன் மாத்திரைகளை சாப்பிட்டுக் கொண்டே வருகிறார்கள். இதன் விளைவுகளை அறியாமலும் திருமணம் ஆனால் சரியாகிவிடும்- குழந்தை பிறந்தால் சரியாகிவிடும் என்று கூறுவதை நம்பியும் பின்னர் வாழ்க்கையே வெறுமையாய் போனவர்கள் பலர்! இன்னும் கருக்கோளக் கட்டிகள் (Ovarian Cysts-PCOD), கருக்குழாயில் நீரடைப்பு சதையடைப்பு (F. Tube Block), முட்டையே (Follicle) தானாக உருவாகாத பெரும்சிக்கல், கருப்பை பலவீனம், வீக்கம், தொடர்ந்து கருச்சிதைவு (Missed Abortion), கருப்பை புண்கள்/ வெள்ளைபடுதல் கடுமையான வயிற்று வலி (Endometriosis, Cervicitis, Hyperplacia) மற்றும் கட்டிகளான, கறுப்பான தாறுமாறான ரத்தப் போக்கு போன்ற பல காரணங்கள் குழந்தை பேறுக்கு தடையாக உள்ளன.

இம்மாதிரியான குறைபாடுகள் நோய்களுக்கு வேறு மருத்துவமே இல்லை என்று தவறாக எண்ணி ஒரே விதமான ஹார்மோன் மருந்துகளையே பெரும்பாலும் வருடக் கணக்கில் பலன் இல்லாமலும் சாப்பிட்டு வருகிறார்கள். சிலருக்கு இப்படியே கருத்தரிக்கும் இளம் வயது வீணாகி விடுகிறது.

உயிரணு இல்லாத ஆண்கள் (Azoospermia)

ஆண்களின் குறைபாடுகளில் மிகவும் சிக்கலானதும் பிறரிடம் உயிரணு பெறுதல் அல்லது தத்து எடுத்தல் இரண்டு மட்டுமே தீர்வு என்று கருதப்படும் இந்த கோளாறுக்கு (35 வயது வரை) சிகிச்சை எம்மிடம் உண்டு. 5-6 மில்லியன் உள்ளவர்கள் பலர் பல மாத்திரை, ஊசி மருந்து எடுத்தும் தற்காலிகமாக அதிகமாகி 3 மாதம் கழித்து சோதித்தால் முன் உள்ளதும் இல்லாமல் போனவர்களும் பலர் உண்டு.

இக்குறைகளை எமது 180 ஆண்டு பரம்பரை அனுபவம் பெற்ற குரு மருந்துகளால் சிகிச்சை செய்து குழந்தை பேறு அடைய உதவுகிறோம்.

40 வயதில் 15-20 நாள் நிற்காத இரத்தப் போக்கா? கருப்பை ஆபரேசன் வேண்டாம்!

40 வயது நெருங்கும் ஆயிரக்கணக்கான பெண்கள் 15-20 நாள் நிற்காத அதிகமான இரத்தப்போக்கு, இடுப்பு முறிவு போன்ற வலி, கால்கள் உளைச்சல், இரத்த சோகையினால் அவதிப்படு கிறார்கள். இவர்களுக்கு கருப்பை வீங்கி இருப்பதும் உண்டு. ஆபரேசன் ஒன்றுதான் தீர்வு என்று கூறுவதுண்டு. ஆனால் எமது சிகிச்சையின் மூலம் இது பூரணமாக குணம் பெறலாம். ஆபரேசனையும் தவிர்க்க முடியும். அதன்பின் விளைவான உடம்பு, வயிறு உப்புதல், Incision ஹெரணியா, மார்பு படபடப்பு, இடுப்பு-மூட்டு வலி, குடைச்சல், தூக்கமின்மையையும் தவிர்க்கலாம்.

டிசம்பர் 17-ந் தேதி, டாக்டரை திருச்சி-1, ஜங்ஷன் ரோடு, ஹோட்டல் அஜந்தாவில் சந்திக்க (9 a.m. - 4 a.m.) போன்: 460501.

1 ஆண்டு நிற்காத ரத்தப்போக்கு குணமானது!

சென்னை உயர்நீதிமன்ற நீதிபதி ஒருவரின் மனைவிக்கு (வயது 37) 1 ஆண்டு வரை நிற்காத ரத்தப்போக்கு கோளாறு இருந்து வந்தது. பல மருத்துவர்களிடம் பல வகையான மருந்துகளிலும் குணமின்றி கருப்பை ஆபரேஷனைத் தவிர வேறு வழி இல்லாத நிலைமையில் எமது குருமருந்து சிகிச்சையில் 5 நாளில் ரத்தப்போக்கு நின்றது. இப்போது 5 மாதமாக எந்த துன்பமும் இல்லை!

மார்பக கட்டி!

பெண்கள் மார்பகத்தில் குத்தல், வலியுடனோ வலி இல்லாமலோ ஒருவித கட்டி (Fibro Adenoma) வருவதுண்டு. இதற்கு நவீன மருத்துவத்தில் இதுவரை மருந்து இல்லை. பலமுறை ஆபரேஷன் செய்த பின்பும் கட்டி வளர்ந்ததால் பலர் எம்மிடம் சிகிச்சை பெறுகிறார்கள். பலர் ஆண்டுக் கணக்கில் வேறு மருந்து சாப்பிட்டும் குணமில்லை என்று வருகிறார்கள். எமது 4 மாத குரு மருந்து சிகிச்சையில் இது குணம் தெரிவதை காணலாம். பயத்துடன் நாட்களை கடத்த வேண்டாம்.

புற்று நோய்

புற்றுநோய் தீராத நோய் அல்ல. நோய் முற்ற விடாமல் தகுந்த சமயத்தில் சிகிச்சை பெற்றால் குணமடையலாம். மூளைக் கட்டிகள், மார்பகம், கருப்பை, இரைப்பை, தொண்டை, கன்னம், கல்லீரல், சிறுநீர்ப்பை, மலக்குடல், அக்குள், தைராய்டு சுரப்பிகளை பாதிக்கும் புற்று நோய்கள் Blood Cancer, மண்ணீரல், கணையம் வீக்கம் (Sspleen enlargement - Pancreatitis) Heamophilia என்னும் இரத்த ஒழுக்கு நோய் ஆகியவற்றுக்கு அபூர்வ சக்தி வாய்ந்த குருமருந்து சிகிச்சை அளிக்கிறோம். 20 முதல் 40 நாளில் அறிகுறிகளை காணலாம். வலி நின்று படிப்படியாக கட்டிகள் வீக்கம் கரைந்து போகும்.

எமது சிகிச்சையில் தும்மல், ஆஸ்துமா தீராத நோய் அல்ல. பிடிவாதமான தோல் நோய்களுக்கும் சிறப்பு மருத்துவம்.

தீராத பல சிக்கலான நோய்களை தீர்க்கவல்ல எமது குருமருந்து வேறு எந்த மருத்துவரிடமோ கடையிலோ கிடைக்காது. போலிகளை நம்பினால் ஏமாற்றமே!



'சித்தர் சிரோமணி'

Dr. S. JEYARAM,

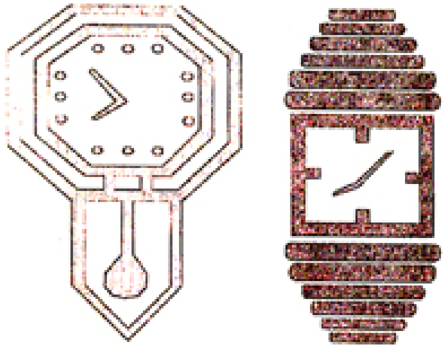
M.D. (A.M.), M.A., M.A.,

நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை

20, ஆற்காடு ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 24.
(லிபர்டி பஸ் ஸ்டாப் / சேகர் எம்போரியம் அருகில்)
போன் : 044-4810752 / 044-4982258 (வீடு)

ஆலோசனை நேரம் : காலை 10 முதல் 2 மணி வரை, மாலை 4.30 முதல் 8.30 மணி வரை, ஞாயிறு விடுமுறை

முன்பதிவு பெற்று வரவும்.



வீட்டில் உள்ள கடிகாரமாக இருந்தாலும், கைக் கெடிகாரமாக இருந்தாலும் ஒருவரே சாவியை தினம் தர வேண்டும். ஒருவர் கைப்பட இருந்தால் நீண்ட நாட்கள் பழுதுபடாமல் இருக்கும்.

– என். கல்பனா

னிக்கு என்ன சமையல் ராஜி... வெங்காய சாம்பாரும் வெண்டைக்காய் தயிர்ப் பச்சடியுமா! பேஷ். பேஷ். எனக்குத் தெரிஞ்ச இந்தப் பச்சடி வைக்கறதிலே உன்னை பீட் அடிக்க ஆள் இல்லேடி...' என அவ்வப்போது அம்மாவை வேடிக்கையாய்ச் சீண்டும் கலகலப்பெல்லாம் இனி இராதுதான்.

ஆனால் இந்தக் கோபமும் தாபமும் எத்தனை நாளைக்கு?

ஒரு வருடம்? இரண்டு வருடம்? கூடினால் நாலைந்து வருடத்திற்கு நீடிக்குமா...? அவ்வளவேதான்.

"எதுவும் காலப்போக்கில் ஆறித்தானே போகும். அவள் வயதுப் பெண்கள் எத்தனை பேர் இது போல் ஓடிப் போகவில்லை?

பிடிவாதமாய் தலையைச் சிலுப்பிக் கொண்ட திரு. பூனை நடையில் சென்று உள்ளறையில் முன்தினம் தயார் செய்து வைத்திருந்த தன் பெட்டியை எடுத்துக் கொண்டாள்.

மீண்டும் முன்னறைக்கு வந்து ஓசை எழும்பாமல் கதவுத்தாளை விலக்குகையில் விரல்களில் சன்னமாய் நடுக்கம். கடந்த நிமிடம் வரை இருந்த துணிச்சலில் பெரும் பகுதி தொலைந்து போனாற்போலொரு உணர்வு.

ஊஹூம்... பயம் கூடாது. இப்படி பயந்து கொண்டிருந்தால் கற்பனையில் அவள் தேடி வைத்திருக்கும் எதிர்காலத்தை இந்த ஜென்மத்தில் அடைய முடியாது.

மனத்தின் வலுவைக் கூட்டி அந்த நெடிய ஒற்றைக் கதவைத் திறக்க –

கொடிப்பிச்சியின் சுகந்தத்துடன் நுழைந்து

பொன் மொழி

வறுமையினால் கூட மனிதனுக்கு வாழ்க்கை வெறுத்துப் போவது இல்லை. இல்லறத்தில் உள்ள வறட்சி ஒன்றே தற்கொலை எண்ணங்களைத் தூண்டிவிடும்.

- யாரோ

தகவல் : பி. ராஜசேகரன்

முகத்தில் அறைகிறது முற்றத்துக் காற்று.

காற்றின் ஓசைக்கே அம்மா அப்பா விழித்திருக்கலாமோ? பயத்துடன் திரும்பிப் பார்த்தாள். அப்பாடா... இருவரிடமும் சலனமில்லை.

சிறு பெருமூச்சுடன் பார்வையை வெளியே பதிக்க - தேய்பிறை நிலவின் மெல்லிய ஒளியில் பாய்விரித்தாற்போல் நீண்டு தெரிந்தன படிக்கட்டுகள். படிக்கட்டுகளின் ஓரங்களிலும் சாணம் மெழுகிய மண்முற்றத்திலும் முன்தினம் அம்மா வெகு சிரத்தையாய் போட்ட கம்பி இழைக்கோலங்களின் சொச்சம்.

பார்க்கப் பார்க்கவே நிருபமாவின் விழிகளில் சின்னதாய் மிரட்சி வந்தது.

பிறந்தது முதல் நாளுக்கு முப்பது தடவை அவள் தாண்டிச் சென்ற அதே படிக்கட்டுகள்தான். அதே மண் முற்றம்தான். இருந்தும் இப்போது - இந்த இரவின் அமானுஷ்யத்தில் அவை புதிய பரிமாணத்துடன் பூதாகரமாய் அச்சுறுத்துவது போல் படுகின்றன. எங்கே... 'எங்களை மீறி வெளியே செல்; பார்க்கலாம்' என சவால் விடுவது போல் தோன்றுகின்றன.

ஏன்! எதனால் இந்த விசித்திரம்!

இத்தனை நாளும் வெறும் கல்லாய்... ஜடமாய்க் கிடந்த வாசல்கள்தானே? இன்று மட்டும் காவல் நிற்கும் கடோத்கஜன்களாய்த் தெரிவது ஏன்!

வழக்கத்திற்கு மாறான திருட்டுத்தனத்துடன் வெளியேறுகிறாளே... அதனால் இருக்கலாமோ?

குளிர்ந்த காற்றை மீறி துளிர்த்த வியர்வையை புறங்கையால் துடைத்துக் கொண்டாள் நிரு.

இப்போது அவள் இந்த எல்லையைக் கடந்து சென்றால் அப்படி என்னாகி விடும்?

ஓடுகாலி... துடைகாலி... மானங்கெட்டவள் என்றெல்லாம் அவளுக்குப் பட்டம் கட்டப்படப் போவதென்னவோ சர்வ நிச்சயம்தான். அதைப் பற்றி அவள் கவலைப்படுவதாகவும் இல்லைதான். எதுவும் நேரிடையாய்க் காதில் விழுந்தால்தானே கவலைப்படுவதற்கு?

ஆனால் அவளது அம்மா அப்பா தாங்குவார்களா?

'விஷயம் தெரியுமோ? ராஜலட்சுமியோட பொண்ணு ராவோட ராவா வீட்டை விட்டே ஓடிட்டாளாமில்ல! விடிஞ்சு எந்திரிச்சு பார்த்தாக்க கதவு விரியத் தெறந்து கெடக்குதாம். பொண்ணு போன திசை தெரியலியாம்' - இப்படியாக வாசலுக்கு வாசல் கூடி நின்று ஜாடை பேசும் காலனி ஜனத்தை எப்படி எதிர்கொள்ளப் போகிறார்கள்?

'இப்படி எதாச்சும் நடக்குமின்னு நான் அப்பவே நெனச்சேன். அந்தக் குட்டிதான் ஸ்கூலுக்குப் போறப்பவே ரேஸ் குதிரையாட்டம் நிமிர்த்திக்கிட்டுப் போவாளே! எங்கே போனாளோ... எவனோட போனாளோ? கர்மம் கர்மம். பொண்ணை வளர்த்து வச்சிருக்கா பார் லட்சணமாய்' - ஊர் வம்பை அசைபோடுவதையே வேலையாய்க் கொண்ட எதிர்வீட்டு... கோடி வீட்டுப் பெரிசுகளின் நக்கலை எந்த அளவு சகிப்பார்கள்?

நினைத்தபோதே காட்சி கற்பனையில் விரிந்து நிருவின் நெஞ்சை திடுதிடுக்கச் செய்கிறது. கலங்கிய கண்ணும் கசங்கிய முகமுமாய் நிற்பது போலான அம்மாவின் உருவம் இனம்புரியாத உறுத்தலை உண்டுபண்ணுகிறது.

பாவம் அம்மா. அவளைப் போன்ற ஒரு தாய்க்கு இதைவிடவும் பெருத்த அவமானம் வேறென்ன இருக்க முடியும்?

சும்மாவே அம்மாவின் வாழ்க்கை வட்டம் குறுகியதுதான். வீட்டை விட்டு நிரு வெளியேறுவதோடு அந்த வட்டம் இன்னமும் குறுகிப் போகும். அதிகாலைக்கே வாசல் மெழுகி கோலமிடுவது - டேப்பில் அபிராமி அந்தாதியின் பின்னணியோடு சமையலறைக்குள் வளைய வருவது - சாயங்கால வேளைகளில் பக்கத்து வீட்டு மாமியோடு கோயிலுக்குப் போவது... போன்ற தன் சின்னச் சின்ன அபிலாஷைகளையும் துறந்து வெறுமையில் முடங்கியே போவாள்.

ஏன்... அப்பா மட்டுமென்ன?

வீதியில் நடக்கையில் எவர் எவர் கேள்விக்கெல்லாம் பதில் சொல்ல வேண்டி வருமோவென்ற பயத்தில் கூசிக் குறுகித்தான் போவார். ஊர் சிரிக்க மகள் செய்த காரியத்திற்குப் பின்னால், நெஞ்சு நிமிர்த்தி மார்னிங் வாக் போவ

தும்... இயல்பான களையோடு வேலைக்குச் செல்வதும் எந்தத் தந்தைக்கு சாத்தியப்படும்?

இந்த தண்டனை அவர்களுக்கு அவசியம் தானா? அப்படியென்ன பாவம் செய்து விட்டார்கள் அவர்கள்?

எவருடைய சொல்லம்புக்கும் அருமை மகள் ஆளாகி விடக்கூடாதே என்பதற்காகத் தானே கண்டிப்பு காட்டுகிறார்கள்? வயதுக் கோளாறில் வழிமாறிப் போய்விடக்கூடாதே என்ற வாஞ்சையில்தானே கறாராய் நடந்து கொள்கிறார்கள்? வேறு குறையென்ன வைத்தார்கள் அவளுக்கு?

உடுத்தும் விதத்திற்கு கட்டுப்பாடு விதிப்பாளே தவிர, மகளின் நிறத்துக்கு ரோஜா வண்ண சுரிதார் எடுப்பாகயிருக்கும்... ஆரஞ்சு நிற தாவணி அழகாயிருக்கும் என பார்த்துப் பார்த்து உடை எடுத்துத் தரத் தவறியதில்லையே அம்மா!

ஆபாசமான அரைகுறை ஆட்டங்களைப் பார்க்கத் தடைவிதிக்கும் அப்பா கூட, நல்ல திரைப்படங்களென்றால் தியேட்டருக்கே வலிய அழைத்துச் சென்றிருக்கிறாரே!

அப்படியானால்... ஆட்டோவில் வர வேண்டாம் என்றது கூட அவளது பாதுகாப்பு கருதித்தானோ? அப்படித்தானிருக்கும்.

ஆக –

கோளாறு திருவின் பார்வையில்தான். அதனால்தான் ஒன்றுமில்லாத விஷயத்தை யெல்லாம் பெரிதுபடுத்தத் தோன்றியிருக்கிறது. நிஜம் எது... நிழல் எது என்பது தெரியாமல் அரைவேக்காட்டுத்தனமாய் நடந்து கொள்ளத் தோன்றியிருக்கிறது.

ஆம் –

ஆயிரம்தான் திட்டினாலும் கண்டித்தாலும் அம்மாவின் அன்பு நிஜம். அப்பாவின் அக்கறை நிஜம். அவளின் எதிர்கால வாழ்வில் அவர்களுக்கிருக்கும் ஆத்மார்த்த ஈடுபாடு நிஜம்.

ஆனால் கௌதம் விஷயம் அப்படியல்ல. கனியக் கனியப் பேசும் அவனது ஒரு பக்கம் மட்டும்தான் அவள் அறிந்தது. மறுபக்கம் என்ன என்பது இந்த நிமிஷம் வரை தெரியாது. அவனையென்ன... அவனது கற்பனை நாயகன் – அபிமான கதாநாயகன் – அஜய்யின் நிஜ சொரூபமுமே கூட அவளுக்குத் தெரியாது தான். அவள் அறிந்ததெல்லாம் வெள்ளித் திரையில் நடிப்புக்காக... தொழிலுக்காக... அவன் காட்டும் போலி முகத்தை மட்டுமே!

அப்படியிருக்க, எந்தத் தைரியத்தில் இப்போது வீட்டை விட்டு வெளியேறிக் கொண்டிருக்கிறாள்? வயது வந்த ஒரு பெண்ணை நள்ளிரவில்... தன்னந்தனியே ரயில்வே ஸ்டேஷனுக்கு வரச் சொன்ன ஒருவனை எந்த ஆதாரத்தின் அடிப்படையில் நம்பிக் கொண்டிருக்கிறாள்?

முட்டாள்தனம். வடிகட்டிய முட்டாள்தனம்.

இந்த ரெண்டும்கெட்டான் வயதில் அறிவும் மனமும்தான் எத்தனை கலபத்தில் தடுமாறிப் போகிறது! கழிந்து ஓடும் பருவ உணர்வுகளின் வேகத்துக்கு எத்தனை எளிதாய் சலனப்பட்டு விடுகிறது! எது சரி எது தப்பு தெரியாமல்... நல்லது கெட்டது புரியாமல்... சீ! தன் மீதே அந்த வெறுப்பு வந்தது நிருபமாவுக்கு.

வீட்டை விட்டு ஓடிய இளம்பெண்களே இல்லையா என சற்று முன் வக்கிரமாக நினைத்த மனம் –

அப்படி ஓடிப் போனவர்களில் நிம்மதியாக வாழ்ந்தவர்கள் எவ்வளவு பேர் என்று கேட்டு இப்போது இடித்தது.

உண்மை. வீட்டு வாசலைத் தாண்டிய அடுத்த கணமே இந்த நிருபமா நாலறுந்த பட்டமாகிப் போவாள். ஒழுக்கங்கெட்ட நாலாம்தரப் பெண் என்பதற்கு ஓர் உதாரணமாகிப் போவாள். பாடுபட்டு வளர்த்த பெற்றவர்களுக்கு அவள் செய்யும் பிரதியுபகாரம் இதுதானா?

இல்லை. ஒருநாளும் இல்லை. வீட்டை விட்டு எங்கேயும் அவள் ஓடப் போவதில்லை. அருமை தன் குடும்பத்தாரை எவர் முன்னும் அவமானத்தில் தலைகுனிய விடப் போவதில்லை.

தெளிந்த மனதுடன் நிமிர்ந்த நிருபமா வாசல் கதவை மீண்டும் சாத்தித் தாளிட்டாள். நடந்து சென்று பெட்டியை உள்ளறையில் வைத்தவள், அம்மாவுக்கு மிக நெருக்கமாக ஒட்டினாற்போல் படுத்துக் கொண்டாள். நிம்மதி பரவிய இதயத்துடன் தூங்க ஆரம்பித்தாள்.



எந்தத் துவையல் செய்யும் போதும் மிளகாய் வத்தலுக்குப் பதில் மிளகு சேர்த்து அரைத்துப் பாருங்கள். சுவையாக இருக்கும்.

– மஞ்சுளா இராமசாமி.



ஓர் இஸ்ரேலியத் தாயையும் ஓர் இந்தியத் தாயையும் இந்த முறையில் ஒப்பிடுவார்கள் – இஸ்ரேலியத் தாயானவள் தவழும் தன் குழந்தையை அறையின் ஓர் மூலையில் நிறுத்தி வைத்துவிட்டு மறுமூலையில் போய் உட்கார்ந்து கொண்டு வா வா என்று அழைப்பாளாம். அது நடக்க முடியாமல் விழுந்து எழுந்து விழுந்து எழுந்து அழுதபடி தன் அருகே வந்து சேரும்வரை ஊக்க உரைகள் சொல்லியபடியே பார்த்துக் கொண்டிருப்பாளாம். அது கைகளை அடைந்தவுடன் வாரி எடுத்து முத்த மாரி பொழிந்து பாசமழையில் நனைப்பாளாம். இந்தியத் தாயோ குழந்தை முதன்முறையாகக் கீழே விழுந்த உடனே ஓடிப் போய் குழந்தையை எடுத்து சமாதானப் படுத்துவதற்காக 'இந்தத் தரை தானே உன்னை அடிச்சது? வா நம்ம இதை அடிச் சிருவோம்' என்று தரையை நான்குமுறை அடிப்பாளாம்.

இதனை இன்னும் கொஞ்சம் இழுத்து இன்றைய தமிழ்த் தாயாய் இருந்தால் என்ன செய்வாள் என்று பார்க்கலாமா – ஒன்று குழந்தையை இறக்கவே மாட்டாள். அப்படியே இறக்கினாலும் விழுவதாகத் தடுமாறினாலே ஓடிப் போய் எடுத்து விடுவாள். அதையும் மீறி குழந்தை விழுந்து விட்டாலோ தரையை அடிப்பதுமில்லாமல் குழந்தையிடம் தன்னையும் அடிக்கச் சொல்லி அடிவாங்கிக் கொள்வாள்.

குழந்தையை அடிக்கலாம்! தப்பில்லை(!?)



இது மிகைப்படுத்தப்பட்ட ஒன்றல்ல. கடந்த சில வருடங்களாக நாம் கண்கூடாகக் கண்ட, கண்டு வரும் காட்சிகள்தான்.



குழந்தைகள் என்றால் குறும்பும் சேட்டையும் இருக்கத்தான் செய்யும். இருக்க வேண்டும். ஆனால் குறும்பு, சேட்டை முதலான வார்த்தைகளுக்கான சரியான அர்த்தம் நிறைய பெற்றோர்களுக்குப் புரியாமல் போய் விட்டதோ என்று தோன்றுகிறது! பெரியவர்களிடம் மரியாதையின்மையும், பொறுப்பற்ற அலட்சியப் போக்கும், பெரியதனமான திமிர்ப் பேச்சும் குறும்பு என்பதன் இலக்கணத்துக்குள் வராதே. எனக்குத் தெரிந்த பல குடும்பங்களில் சிறு பையன்கள் (1 முதல் 7 வயதுக்குட்பட்டவர்கள்) தங்கள் தாயை 'போடி' என்று சொல்லி கேட்டு அதிர்ந்திருக்கிறேன். அதனைக் கேட்ட தாய்மார்களும், 'பாருங்களேன்! ஸ்கூலுக்குப் போக ஆரம்பித்ததிலிருந்து இப்படித்தான் கெட்டுப் போனான்' என்று கவலையுடன் சால்ஜாப்பு சொன்னார்களே ஒழிய யாராவது அவனை அருகே இழுத்து பட்டென்று வாயில்

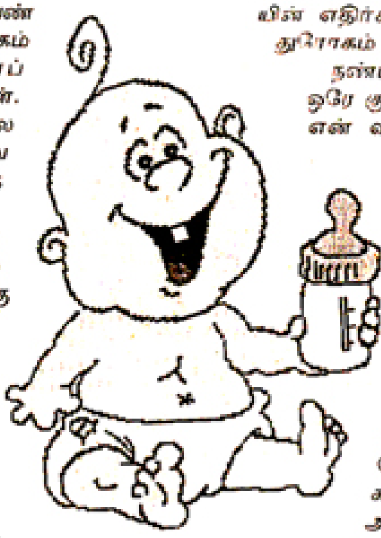
பெ. நாயகி

ஒரு போடு போட்டார்களில்லை.

இன்றைய நடுத்தர வயதுத் தலைமுறை மூத்த பெரியவர்களின் தலைமுறையை விட்டு ரொம்பவே ஒதுங்கி வந்து விட்டது. வேலை காரணமோ, தனிக்குடித்தன மோகம் காரணமோ இரண்டு தலைமுறைகளுக்குமிடையே ஒத்துப் போகாத தன்மை காரணமோ அதை ஆராய்வது இக்கட்டுரையின் நோக்கமல்ல. ஆனால் இந்தப் பிளவால் குழந்தை வளர்ப்பு விஷயத்தில் பெரிய தலைமுறையின் அனுபவ மொழிகளை அறிவுரையாய்ப் பெறும் நல்ல வாய்ப்பை நடுத்தர வயதுத் தலைமுறை இழந்து விட்டிருப்பது உண்மை. பெரியவர்கள் பேரன் பேத்திகளிடம் செல்லமாய் இருப்பதுபோல் தோன்றினாலும் குட்டிக்கதைகள் மூலம் நன்னெறி பக்தி, பெரியவர்களுக்குத் தர வேண்டிய மரியாதை முதலான ஒழுக்கம் சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களைப் பக்குவமாய் ஊட்டி விடுவார்கள். இன்றைய குழந்தைத் தலைமுறைக்கு இந்த வாய்ப்பு அறவே மறுக்கப்பட்டுள்ளது என்பதே கசப்பான உண்மை.

சரியோ தவறோ இப்போதெல்லாம் ஒரு குழந்தை போதும் என்று நினைக்கிற மனோபக்குவத்துக்கு இளையதலைமுறை வந்து விட்டிருக்கிறது. ஒற்றைக் குழந்தைக்கு நிறைய செய்யலாம் என்கிற தப்பான கற்பனையில் அளவுக்கதிகமாகப் பாசம் காட்டி வேண்டியதெல்லாம் பெற முடியும் என்கிற இறுமாப்பினைக் குழந்தையிடம் வளர விடுகிறார்கள். குழந்தை தவறு செய்தால்கூட, கண்டித்தால் 'பாவம் தனியாக இருக்கிறான்' 'ஏங்கிப் போகிறான்' 'இவனுக்கு ஏதாவது ஒன்றாகி விட்டால்' என்பது போன்ற ஏடாகூடக் கற்பனைகளை முன்னிறுத்தி கண்டிக்காமல் விட்டு அவனைக் கெடுப்பது தெரியாமல் கெடுக்கும் பெற்றோர்கள் 'என்ன செய்யறதுன்னே தெரியலைங்க, சின்னப் பிள்ளைல தங்கமா இருந்தான். இப்போ கழுதையாப் போயிட்டான்' என்று கண்கலங்குகிறார்கள்.

இதிலே இரண்டு பேரும் வேலைக்குப் போகும் பெற்றோர்கள். பிள்ளையைப் பகல் முழுதும் கிரீச்சிலே விட்டு விட்டு மாலை களைத்துத் திரும்புகையில் கூட்டி வந்து, தம் குற்ற உணர்வை மறைக்க எக்ஸ்ட்ரா செல்லம் காட்டி அவன் தவறு செய்தால்கூடத் தெரிந்தும் கண்டிக்க முடியாமல்... யாருக்காக சம்பாத்யம்? நல்ல பிள்ளை கெட்டுப் போய் ஊதாரியாய்ச் செலவு செய்வதற்காகவா?



பிள்ளைகளுக்கு அதீத செல்லம் கொடுக்கும் பெற்றோர்களைப் பற்றி மனோதத்துவ நிபுணர்கள் என்ன சொல்கிறார்கள் தெரியுமா? எனக்குத்தான் சின்னப் பிள்ளையில் இதெல்லாம் கிடைக்கவில்லை என் பிள்ளைக்காவது கிடைக்கட்டுமே என்று எண்ணுவதன் ஆழ்மன உண்மை - தன் பெற்றோர்களின் கண்டிப்புக்குப் பழி வாங்குவதாக எண்ணிக் கொண்டு தன் பிள்ளைகளுக்கு செல்லம் என்ற பெயரில் விஷம் ஊட்டும் நோக்கமே என்கிறார்கள். பெற்றோர்களே! ஒரு கணம் யோசியுங்கள். உங்கள் பெற்றோர்கள் உங்களிடம் கண்டிப்புடன் இருந்ததனால் நீங்கள் என்ன கெட்டுப் போனீர்கள்? எதை இழந்து விட்டீர்கள்? இப்போது நீங்கள் அறியாத்தனமாகச் செய்யும் செய்கை உங்கள் விவரமறியாத பிள்ளையின் எதிர்காலத்துடன் விளையாடும் துரோகம் அல்லவா?

நண்பர் ஒருவர் தன் மனைவி, ஒரே குழந்தை (ஐந்து வயது)யுடன் என் வீட்டிற்கு முதன்முறையாக உணவுக்கு வந்திருந்தார். வெண் பொங்கல் பரிமாறப்பட்டது. அந்தச் சிறுவன் தன் அருகிலிருந்த அம்மாவை ஓர் அடி அடித்து 'மிளகை எல்லாம் பொறுக்கிக் கொடுத்தால்தான் சாப்பிடுவேன்...' என்று குரலெடுத்து அழ ஆரம்பித்தான். அந்தப் பெண் பொறுமையாக, 'சரிடா கண்ணு. அதுக்குப் போய் அழணுமா. அம்மா எதுக்கு இருக்கேன். இதுகூட செய்ய மாட்டேனா?' என்று அவன் தட்டிலிருந்து அவ்வளவு மிளகையும் எடுத்து பிரித்து அவனிடம் தட்டை நீட்டினார். அவன் ஒரு கை சாப்பிட்டான். அந்த நேரம் பார்த்து அவன் அப்பா சாம்பாரை எடுத்து தன் தட்டில் ஊற்ற வரும்போது இரண்டு சொட்டுகள் - கவனிக்கவும் - இரண்டே சொட்டுகள் சிறுவனின் தட்டில் பட்டு விட்டன. அவன் ஓ என்று அழ ஆரம்பித்து தட்டைத் தள்ளி விட்டான். நண்பரோ பதறிப் போய் 'சாரிடா கண்ணா! சாரி! தெரியாமப் பட்டுருச்சு' என்று அவனை சமாதானப்படுத்த முயற்சித்தார், அந்த சாம்பார் துளிகளைத் துடைத்தபடியே. அவன் பட்பட்டென்று அப்பாவை அடித்துக் கொண்டிருந்தான். 'ஒரு சொட்டு குழம்புகூட அவன் தட்டில் விழுந்திடக் கூடாது சார். ரகளைதான்' என்று என்னிடம் சிரித்தபடியே சொன்னார்.

நான் அவர்கள் இருவரையும் அந்த இடத்

திலேயே கண்டித்தேன். "நீங்கள் பெற்றவர்கள். பெரியவர்கள். அவனிடம் நடக்காத ஒரு தவறுக்கு இப்படி விழுந்து விழுந்து மன்னிப்பு கேட்டீர்கள் என்றால் அவனுக்கு உங்கள்மேல் என்ன மரியாதை வரும்? அவன் உங்களோடு உங்கள் வயதுப் பெரியவர்கள் யாரையுமே மதிக்காமல் போய் விடுவான். அதற்கு உதாரணம், இப்போது என் வீட்டிற்கு முதன் முறையாக வந்திருக்கிறான். புதிய இடம் புதியவர்கள் என்கிற கூச்சம்கூட இல்லாமல் இவ்வளவு 'பிலிம்' காட்டுகிறான் என்றால் அதற்கு நீங்கள் அல்லவா காரணம். பாவம் அவனுக்கு என்ன தெரியும் சொல்லிக் கொடுக்கப்படாத நற்குணங்கள் அவனுள் எப்படி கிளைவிடும்?" என்று கூடியவரை கனிவுடன்தான் சொன்னேன். அவர்கள் என்னுடனான நட்பையே முறித்துக் கொண்டார்கள். அந்தச் சிறுவன் மூன்றாம் வகுப்பு முடிக்கும் முன் நான்கு முறை பள்ளிகள் மாற்றப் பட்டான். கடைசியாக மாற்றப் பட்டது ஆசிரியரையே அடித்து விட்டான் என்பதற்காக.



குழந்தையைப் பொறுத்த வரையில் முதல் பெரியவர்கள் பெற்றோர்கள் (தாத்தா பாட்டிகள்தான் இப்போது இடையாதே). அவர்களை மதிக்கக் கற்றுத் தராமல், பெற்றோர் கள், தம் நடத்தையினால் தங்களையே தாழ்த்திக் கொண்டு (குழந்தையை ஏதோ வாராது வந்த மாமணி போல் வரித்துக் கொண்டு) செய்கின்ற கோமாளித்தனங்களால் தவறான பல பாடங்களைப் பயிற்றுவிப்பது பாவமல்லவா.'

இரண்டு அல்லது மூன்று வயதுக்கு மேல் குழந்தைகளை கண்ணு, ராசா, குட்டி, பிங்கி என்பது போன்ற அடைமொழி தவிர்த்து பெயர் சொல்லி கம்பீரமாக அழையுங்கள். 'என்னம்மா செல்லம்!' என்பது போன்ற கொஞ்சு மொழிகள் ஏதாவது ஓர் உணர்ச்சிப் பெருக்கில் ஓ.கே: வழக்கமாக்காதீர்கள். குழந்தை அதன்பின் அதனைப் பெயர் சொல்லி அழைப்பவர்களை அலட்சியம் செய்ய ஆரம்பிக்கும். இயல்பாய் 'டேய்' என்னும் பெரியவர்களைக்கூட எதிரிகளாய் எண்ண ஆரம்பிக்கும். குழந்தைகளை நீங்க நாங்க என்று சொல்லும் பைத்தியகாரத்தனம் எவரிடமாவது இருந்தால் தயவு செய்து விட்டு விடுங்கள்.

'செய்தக்க அல்ல செயக் கெடும் செய்தக்க செய்யாமை யானும் கெடும்' என்ற வள்ளுவர் வாக்கு குழந்தை வளர்ப்புக்கும் பொருந்தும். அதாவது செய்யக் கூடாதவற்றைச் செய்வதும் தீது விளைக்கும் (அதீத செல்லம் கொடுத்தல்). செய்ய வேண்டியதைச் செய்யாமல் இருத்தலும் கெடுதி பயக்கும் (கண்டித்தல்)

ஆம். குழந்தை மனம் என்பது வெள்ளைத் துணி போல. அதில் எந்தக் கறையும் சட்டென்று ஒட்டும். கெட்ட பழக்கங்களும் அப்படித்தான் பழகுகின்றன குழந்தைகள். அவைகளுக்கு அப்போது தெரிவதில்லை. ஆனால் பெரியவர்களுக்குத் தெரியுமே! கண்டிப்பது அவர்களின் கடமை அல்லவா?

ஆனால் கண்டிப்பது குறித்து கவனமாய் இருங்கள். குழந்தை தவறு செய்யும் அதே கணத்தில் கண்டியுங்கள். 'ஒரு வயதுக் குழந்தைக்குக் கூடத் தெரியும் தன் மீது பாய்கின்ற கண்டனக் கணை தான் செய்த தவறுக்கா அல்லது எங்கோ யார் மீதோ காட்ட முடியாத கோபத்தின் எதிரொலி தன் மீது செலுத்தப் படுகிறதா என்று. கணவன் மனைவி சண்டை, ஆபீஸுடனான சண்டை, தெருச்சண்டை போன்றவற்றின் கையாலாகாமல் போன எச்சத்தைக் குழந்தையிடம் (அது அப்போது செய்கின்ற இயல்பான குறும்பில் எரிச்சலாகிக்) காட்டாதீர்கள். அப்புறம் குழந்தை உங்கள் கோபத்தையும் மதிக்காமல் போய் விடும். தான் செய்த தவறுக்காகக் கண்டிக்கப்படும் எந்தக் குழந்தைக்கும் கண்டித்தவர் மேல் பயத்தைவிட மரியாதை தான் கூடுகிறது! இது உளவியல் கூறும் உண்மை.

எல்லாக் குழந்தைகளும் கண் வீச்சிலோ, கண்டிப்புப் பேச்சிலோ சரியாகி விடும்தான். இடமறிந்து காலமறிந்து சரியாக அந்தக் கண் வீச்சோ கண்டிப்புப் பேச்சோ அமைய வேண்டும். இது எல்லாப் பொழுதும் சாத்தியமில்லை. எனவே சில சமயங்களில் கைகளாலும் பேச வேண்டும்.

குழந்தையை சரியான நேரத்தில் சரியான காரணத்துக்காக அடிப்பதென்பது பென்சிலின் ஊசி போடுவதற்குச் சமம் என்றால் தவறான நேரத்தில் தவறான காரணத்துக்காக அடிப்பது பெத்தடின் ஊசி போடுவதனை ஒக்கும்.

சில வீடுகளில் ஏகமாய்ச் செல்லம் கொடுத்து, கெடுத்து அதன் விளைவாகவே ஏதாவது பொது இடத்தில் முக்கியமானோர் முன்னிலையில் அம்மாவோ அப்பாவோ இருவருமே கேவலமாய் அவமானப்பட்டபின் அந்தக் கோபத்தைக் காட்ட குழந்தையைப்



சாதாரணமாக நாம் பிழியும் முறுக்கு, மனோகாரம், மற்றும் தட்டை இவற்றில் சேர்க்கும் வெள்ளை எள் முக்கால்வாசி பொறிக்கும் எண்ணெயில் விழுந்து விடும். இதைத் தவிர்க்க நாம் சேர்க்க வேண்டிய எள்ளை ஒருமுறை வாணலியில் வறுத்து (சில சமயம் பச்சை வறுக்காத எள் பட் சணம் தெறிக்கவும், சீடை வெடிக்கவும் காரணமாகி விடுகிறது) சின்ன மிக்ஸியில் பொடிந்து பின் மாவுடன் கலந்து எண்ணெயில் பிழியுங்கள். எள்ளும் எண்ணெயில் உதிராது. வாசனையும் பிரமாதமாக இருக்கும்.

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீனிவாசன்

போட்டு அடி அடி என்று அடிப்பார்கள். குழந்தைகளை அடிக்கும்போது கீழ்க்கண்ட விஷயங்கள் முக்கியம்:

* பெற்றோர்கள் இருவருமே ஒரே சமயத்தில் அடிக்காதீர்கள்.

* ஒருவர் அடிக்கும்போது மற்றவர் குழந்தையைக் காப்பாற்ற குறுக்கே புகாதீர்கள். 'பார்த்தாயா நீ தவறு செய்து தண்டனை பெறும்போது நான்கூட உன் உதவிக்கு வர முடிவதில்லை' என்கிற உணர்வை மட்டும் அப்போது வெளிப்படுத்துங்கள்.

* அளவுக்கு மீறி அடிக்காதீர்கள்.

* அடி விழுவது அவன் செய்த தவறுக்காக மட்டுமே என்று குழந்தை உணர வேண்டியது அவசியம். 'உன்னால எனக்கு எவ்வளவு அவமானம்!' 'இனிமே ஒழுங்கா என் பேச்சைக் கேட்பியா?' என்பது போன்ற தன்னிலை முன்னிறுத்தம் வசனங்களை அடிக்கும்போது தவிர்க்கவும்.

* குழந்தையை அடித்துவிட்டு எந்த பெற்றோரும் சந்தோஷமாய் இருக்க முடியாதுதான். ஆனால் குழந்தையை அடித்ததனால் ஏற்பட்ட மன வருத்தத்தைக் குழந்தையிடமே காட்டாதீர்கள். இது குளிர் காய்ச்சலுக்கு மருந்து சாப்பிட்ட கையோடு கோகோ கோலா குடிப்பதற்குச் சமமான தவறாகும்.

* எல்லாவற்றையும்விட முக்கியம் அடித்த பிறகு சமாதானம் செய்வதாகப் பேர் பண்ணி அல்வா வாங்கிக் கொடுக்க வேண்டாம். எந்தத் தவறுக்கான தண்டனையோ, அந்தத் தவறு திருத்திக் கொள்ளப்பட்டால் மட்டும் பரிசாக ஏதாவது வாங்கிக் கொடுங்கள்.

குழந்தைகளை அடிப்பது விஷயத்தில் இந்நாளைய பெற்றோர்கள் எப்படி இருக்கிறார்கள் என்பதற்கு என் நண்பர் குழந்தை மனோதத்துவ நிபுணர் (Child Counsellor) ஓர் உதாரணம் சொல்வார். ஒரு பெண் தன் குழந்தை மற்றும் கணவருடன் அவரிடம் வந்து சொன்னாளாம். 'டாக்டர்! எங்க பையனை நாங்களும் அடிச்சுத்தான் பார்க்கிறோம். அந்த நேரத்தோட சரி. எங்க ரெண்டு பேர் பேச்சையும் கேட்கறதே இல்லை. நேத்துகூடப் பாருங்க. இவர் அவனை வெளுத்து எடுத்திட்டார். இப்பவரைக்கும் மூடு அவுட்டாகித்தான் இருக்கார். அப்படியும் திருந்தறான இல்லை' என்று ஒரே புலம்பலாம். அந்தப் பையனுக்கு ஆறு வயது இருக்குமாம். பேசிப் பார்த்ததில் சராசரியைவிட அதிக ஐக்யூவோடு இருந்தானாம். அவனை அருகே அழைத்து 'உங்க அப்பா அம்மா உன்னை அடிப்பாங்களா'ன்னு கேட்டாராம். அவன் ரொம்ப யோசிச்சுட்டு 'எப்பவாவது அடிப்பாங்க'ன்னானாம். 'கடைசியா உங்கப்பா எப்போ அடிச்சார்'னு கேட்டாராம். அவன் 'ஞாபகமில்லை'ன்னானாம். அவன் அம்மா குறுக்கிட்டு 'நேத்து எவ்வளவு அடி வாங்கின அதுக்குள்ள மறந்திட்டயா'ன்னு கேட்டாங்களாம். 'எப்போம்மா?'ன்னு அவன் திருப்பிக் கேட்டானாம்.

இப்படித்தான் அடிக்கிறார்கள். அடிபட்டவனுக்கு அடியே நினைவில் இல்லை. பிறகு எப்படி எதற்காக அடிபட்டோம் என்பது நினைவில் வந்து திருந்த முடியும்? மாறாக அடித்தவர் அதாவது அடித்ததாக நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் பெற்றோர் அதையே நினைத்து மருகி மருகி...

பெற்றோர்களே! நீங்கள் ஒழுக்கம், நாகரீகம், பண்பாடு, கலாச்சாரம் தெரிந்த வாரிசுகளை சொத்து இல்லாவிட்டாலும் விட்டுச் செல்லுங்கள். ஏனென்றால் இந்த சமுதாயத்துக்கு அவர்களே சொத்துகளாக இருப்பார்கள். கஷ்டப்பட்டு சம்பாதித்து [illegible] ஒழுக்கமில்லா வாரிசுகளிடம் விட்டுச் சென்று அவர்களையும் சமுதாயத்தையும் பாழ்படுத்தாதீர்கள்.

'மாலைப் பொழுதில் நறு மஞ்சளரைத்தே குளித்து
வேலை மெனக்கெட்டு விழித்திருந்து — சூலாகிப்
பெற்றாள் பெயரிட்டாள் வளர்த்தாள் பெற்ற பிள்ளை
பித்தானால் என்செய்வாள் பின்'

என்ற சித்தர் பாடலுக்கு இலக்கணம் வகுக்க வேண்டுமா?

யோசியுங்கள்.

• ஸ்டாலின் நாகராஜன் (பிரபல டென்னிஸ் கோச்)



செய்யும் என்பதில் ஒரு வித ஐயமுமில்லை. இதை ஒரு பெரும் முதலீடு என்றே கூறலாம்.

நாம் செய்யும் தின சரி வேலைப்பளு மிக மிக அதிகமாக இருக்கும் பட்சத்தில், உடற்பயிற்சியை தொடங்குவதற்கு முன்பு சிறிது நேரம் நடக்கவோ, மெதுவாக ஓடவோ, அல்லது ஸ்கிப்பிங் செய்தோ தயாராவது முக்கியம்.

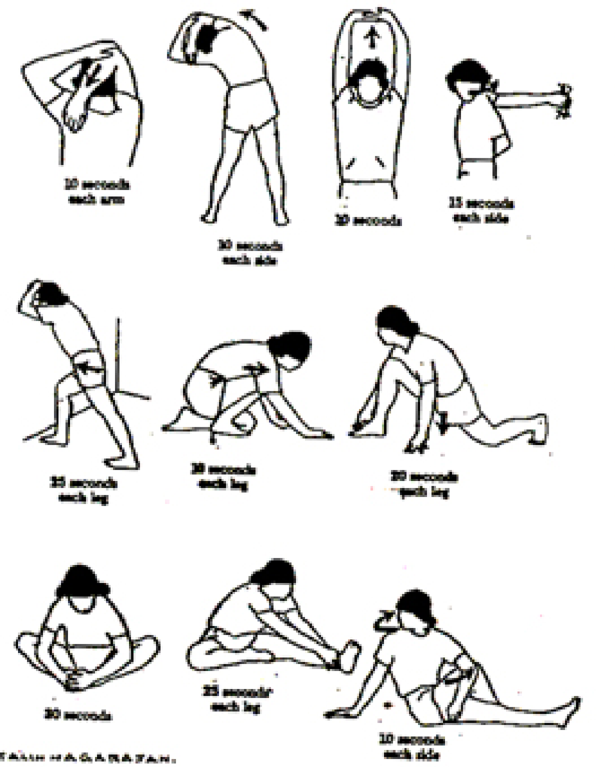
முதலில் கூறியது போல எல்லா வயதினருக்கும் உள்ள உடற்பயிற்சி (ஸ்ட்ரெச்சிங்) என்பது, குறைந்தது ஒரு நடைமுறையாவது நம் உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு மூட்டுகளுக்கும் அதாவது எலும்புகள் சேரும் இடங்களுக்கு, சதைகள் சேரும் இடங்களுக்கு சென்று சேர வேண்டும். உதாரணமாக கழுத்து, புஜங்கள், கை முட்டு, மணிக்கட்டு, இடுப்பு, நடுமுதுகு, கீழ் முதுகு, வயிறு, அடிவயிறு, கால் முட்டு, கணுக்கால், மேல் தொடை, பின்னங்கால் சதைகள் எனக் கூறலாம். ஒவ்வொரு ஸ்ட்ரெச்சிங்கும் குறைந்தது 10 வினாடிகளில் இருந்து 30 வினாடிகள் வரை என, அந்தந்த உடல் உறுப்புகளுக்கென மாறுபடும். இதன் காரணமாக எலும்புகள் சேருமிடங்களில் வேதனையை அகற்றி நன்றாக நீட்டி, மடக்கவும், சதைகள் அதன் இணைப்புகளில் இருந்து அதிக தூரம் விரி

உடற்பயிற்சிகள் பல விதமுண்டு. குழந்தைகளுக்கு இளைஞர்களுக்கு, நடுவயதினர்க்கு, முதியவர்களுக்கு மற்றும் விளையாட்டு வீரர், வீராங்கனைகளுக்கு என அவரவர்களின் உடல்நிலைக்கும், தகுதிக்கும், தேவைக்கும் ஏற்றது போல உடற்பயிற்சி அமையும். ஆனால் எல்லா வயதினரும் செய்து பயனடைய சில உடற்பயிற்சிகள் உண்டு.

எல்லா வயதினரு

உடல் நலத்தைப் பாதுகாக்க உடற்பயிற்சி மிகவும் அவசியம். உடற்பயிற்சியை ஒரு பளுவாக, வேலையாக நினைத்து செயல்படக் கூடாது. அதை நமது தினசரி வாழ்க்கையின் ஒரு அங்கமாக ஆக்கிக் கொள்வது மிக மிக அவசியம். தினமும் 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சிக்கென ஒதுக்குவதன் மூலம் நமது உடல் ஆரோக்கியமாகவும், உறுதியுடனும் இருப்பதோடு மட்டும் அல்லாமல் நமது ஆயுள் காலத்தை 10 வருடங்கள் ஆரோக்கியமுடன் அதிகரிக்கவும்





ALIN NAGARAJAN.



குறிப்பாக கூடும் பந் தலைவிகள் காலையில் அவர்கள் வேலை தொடங்குவதற்கு முன்பும், ஒரு வேலை முடித்து, அடுத்த வேலைக்கு முன்பு, அதிக நேரம் உட்கார்ந்து மற்றும் நிற்கும்போது (உதாரணமாக நெடுநேரம் டி.வி பார்த்த பின்பு, மற்றும் சமையல் அறையில் அதிக நேரம் நிற்கும்போது) அதிக நேரம் புத்தகம் படித்த முடித்த பிறகு, குழந்தைகளுக்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுத்த பின்பு என இது போன்ற நேரங்களில் இந்த எளிய முறையிலான ஸ்ட்ரெச்சிங் செய்வது மிகவும் அவசியம்.

க்கும் உடற்பயிற்சி!

வடையவும் சுருங்கவும் செய்து நம்மை விரைவில் களைப்படையாமல் செய்து நாம் செய்யும் எந்தவிதமான காரியத்தையும் சிறப்பாக செய்து முடிக்க உதவுகின்றது.

ஸ்ட்ரெச்சிங்கில் பலவிதமான உடற்பயிற்சிகள் இருந்தபோதிலும், எல்லா வயதினருக்கும் உகந்த உடற்பயிற்சியாக "22" ஸ்ட்ரெச்சிங்குகளை இங்கு வரைபடத்துடன், பயிற்சியின் நேரங்களுடன் கொடுத்துள்ளோம்.

ஸ்ட்ரெச்சிங் எப்போது செய்யலாம்?

ஸ்ட்ரெச்சிங் நீங்கள் நினைக்கும் போது எந்த நேரத்திலும், எந்தச் சூழ்நிலையிலும் செய்யலாம். வேலை செய்யும் இடத்தில், காரில் உட்கார்ந்து இருக்கும்போது, பஸ்ஸுக்காகக் காத்திருக்கும் போது, கடும் வெய்யிலுக்காக மர நிழலில் ஒதுங்கும்போது, கடற்கரையில் காற்று வாங்கும்போது, என சில உதாரணங்கள். முக்கியமாக விளையாட்டு வீரர்கள் மற்றும் வீராங்கனைகள் அவர்களின் கடுமையான விளையாட்டுப் பயிற்சிக்கு முன்பும், அதன் பிறகும் ஸ்ட்ரெச்சிங் செய்ய வேண்டியது மிக மிக அவசியம்.



ஸ்ட்ரெச்சிங் ஏன் செய்ய வேண்டும்?

ஸ்ட்ரெச்சிங் உடலை மட்டும் அல்லாமல் மனதையும் எப்பொழுதும் புத்துணர்ச்சியுடன் இருக்க உதவும்.

- நமது தசைகளில் உண்டாகும் சோர்வை குறைக்க உதவுகிறது.



நம்மூர் புடவையும், பொட்டும் நியூயார்க்கில் ஓர் அதிசயமான பொருட்களாக பார்வைக்கு இருந்ததாக ஒரு கட்டுரையில் படித்தேன். ஆனால் புடவையையும் நாம் வைக்கும் பொட்டையும் எந்த வெளிநாட்டவரும் தொட்டுத் தொட்டோ அல்லது விநோதமாகவோ பார்ப்பதில்லை என்பதே உண்மை. அப்படி இருந்திருக்கலாம் 1980களுக்கு முன்பு வரை. But not anymore. அமெரிக்காவில் பொது இடங்களிலும், கல்லூரி மற்றும் பள்ளிகளிலும் நம் இந்தியர்களைத் திட்ட உபயோகிக்கும் சொல் "Dotted heads". இந்த வார்த்தை அவர்களைப் பொறுத்தவரை மகா கெட்ட வார்த்தை. இதனாலேயே இங்கு நிரந்தரமாக இருக்கும் இந்தியர்கள் யாரும் பொட்டு வைப்பதில்லை. விசேஷங்களைத் தவிர யாரும் புடவையும் கட்டுவதில்லை. அதுகூட வீட்டோடு மற்றும் கோவில், நண்பர்கள் வீடு என்றுதான். நம்மூரில் ஜாதிப் பிரச்சனை என்றால் இங்கு நிற மற்றும் இன வேற்றுமை மிகவும் அதிகம்.

— க. சரிதா

(வடக்கு கனடாவிலிருந்து)

• உடலும், மனமும் ஒருங்கிணைந்து செய்யும் வேலையை சிறப்பாக செய்ய உதவுகிறது.

• உடல் சோர்வடையாமலும், முறிவுகள் மற்றும் காயங்கள் ஏற்படாமலும் தடுக்கிறது.

• ரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கு கிறது.

• எப்பொழுதும் உற்சாகமாக இருக்கலாம்.

கவனிக்க வேண்டிய சில குறிப்புகள்

• ஸ்ட்ரெச்சிங் செய்யும்போது அதிக வேதனை உண்டாக்கும் வண்ணம் பயிற்சி செய்யக் கூடாது.

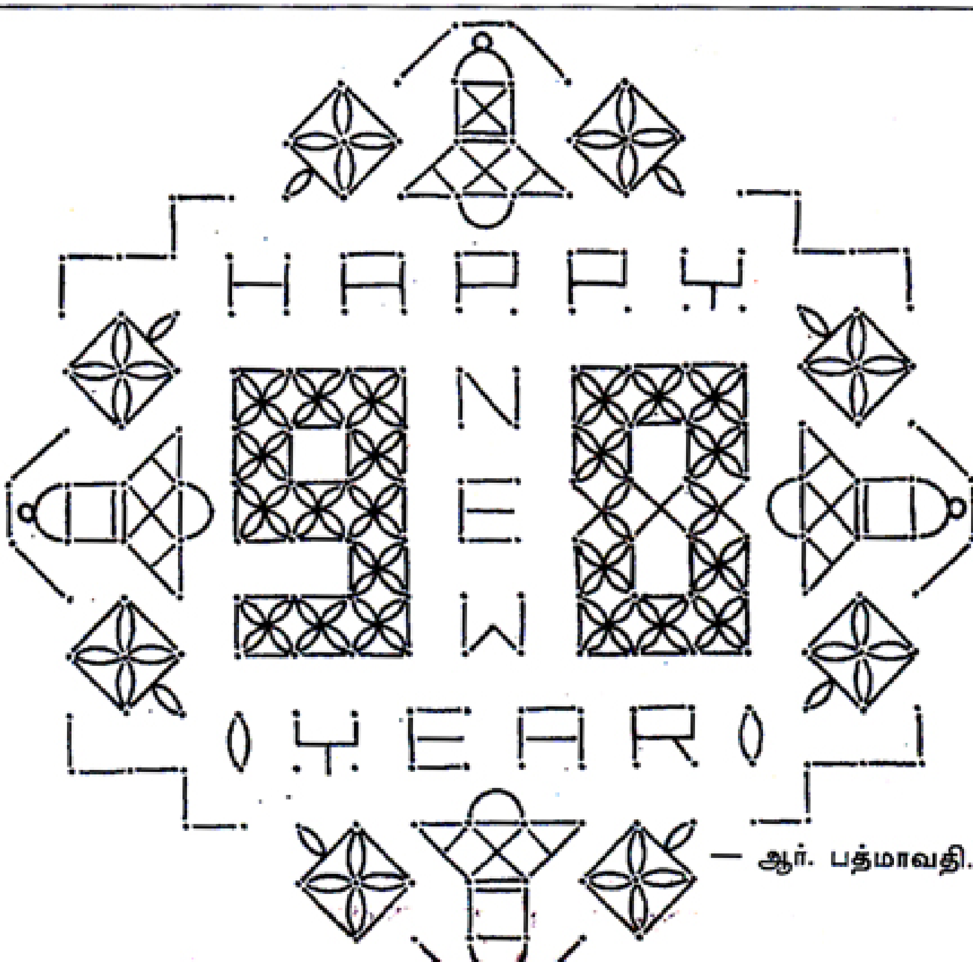
• முதுகை பின் நோக்கி வளைத்துச் செய்யும் எந்தப் பயிற்சியிலும் ஈடுபட வேண்டாம்.

• ஸ்ட்ரெச்சிங் செய்யும் நேரத்தில் குதிப்பதை, அதிக அசைவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

• எப்பொழுதும் சுவாசிப்பது போல், பயிற்சியின் போதும் கடைப் பிடிக்க வேண்டும். சீரில்லாத மூச்சு வாங்குதல் ஒருபோதும் கூடாது.

• மற்றவர்களோடு ஒப்பிடுதல் கூடாது. ஒவ்வொருவரின் உடல் நிலையும், அமைப்பும் மற்றவர்களிடம் இருந்து மாறுபடும்.

தொகுப்பு - **உமா நாகராஜன்**



— ஆர். பத்மாவதி.

கிறிஸ்துமஸ் நாளில்...

டிசம்பர்' வருடத்தின் கடைக்குட்டி மாதம். ஒரு வழியாக ஆரம்பமாகிவிட்டது.

அசையாத உடம்பையும் ஆட்டி வைக்கும் 'படு குளிர்' மாதமிது. சரித்திரம் சாகாவரம் பெற்றதும் இந்த டிசம்பரில்தான். மாட்டுத் தொழுவத்தில் ஏழ்மைக் குடிலில், உறையவைக்கும் குளிரில் மேரியின் மைந்தனாக இயேசு பெருமான் உலகத்திற்கு அடையாளமானதும் இதே டிசம்பர் 25ல் தான்.

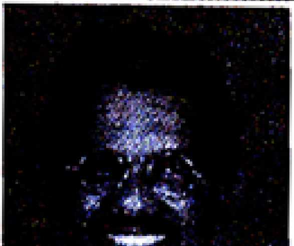
ஆக, கிறிஸ்தவர்களின் ஏக போக வரவேற்பைப் பெறும் கிறிஸ்துமஸ் மாதத்தில் ஒவ்வொரு கிறிஸ்தவர்களும் தங்கள் பாணியில் எப்படி பண்டிகையை கொண்டாடி குதூகலிக்கலாம் என்றெல்லாம் திட்டம் போட ஆரம்பித்திருப்பார்கள்.

துணிமணி, பட்டாசு, இனிப்பு, அலங்காரப் பொருட்கள் என இனி கடைகள் தோறும் கிறிஸ்தவர்களின் படையெடுப்பும் நடமாட்டமுமாகவே இருக்கும்.

சாதாரண நடுத்தர மக்களின் வீடுகளிலேயே பண்டிகை நாட்களில் ஆர்பாட்டமும் ஆனந்தமும் அதிக அளவில் இருக்கும்போது. அமைச்சரின் வீட்டைப் பற்றிக் கேட்கவா வேண்டும்?



நேராக அவரது வீட்டுக்கே போனோம். மீன்வளத்துறை அமைச்சர் ஜெனிஃபர் சந்திரன் - அமைச்சர் என்கிற தோரணையே இல்லாத மிகச்சாதாரணமான பெண்ணின் எளிமையான யதார்த்த சிரிப்போடு வரவேற்கிறார்.



• பேராயர் எம். எஸ்றா சற்குணம்

வீட்டுக்குள் இனிமையான மெல்லிய ஒலியோடு கூடிய கிறிஸ்துமஸ் பாடல் கமழ்கிறது.

''கிறிஸ்துமஸ் நெருங்குகிறது. ஆயத்தமாகி விட்டீர்களா? இந்த வருடம் எப்படி கொண்டாடப் போகிறீர்கள்.. அமைச்சரான பிறகு எப்போதும் உள்ள வழக்கங்கள் மாறியிருக்கிறதா?''

"அப்படியெல்லாம் பெரிய மாற்றம் ஏதுமில்லை. எப்போதும் போல வீடு, கணவன் குழந்தை என்கிற அமைப்பு சீராக இருக்கிறது. பதவி என்று வரும்போது மிகப் பெருமிதமாக இருக்கிறது. தமிழ் நாட்டின், தூத்துக்குடியில் ஒரு ஓரத்தில் சாதாரண பெண்ணாக இருந்த என்னை தமிழக முதல்வர், அமைச்சராக்கியிருக்கிறார். இதனால் என் உழைப்பு - பலரைச் சந்திக்கும் வாய்ப்பு, சேவை இவை யாவும் விசாலமாகியிருக்கிறது. கிறிஸ்துமஸ் பற்றிக் கேட்டீர்கள் அல்லவா... முன்பு தூத்துக்குடியில் - இப்போது சென்னையில் கொண்டாடுகிறேன்.

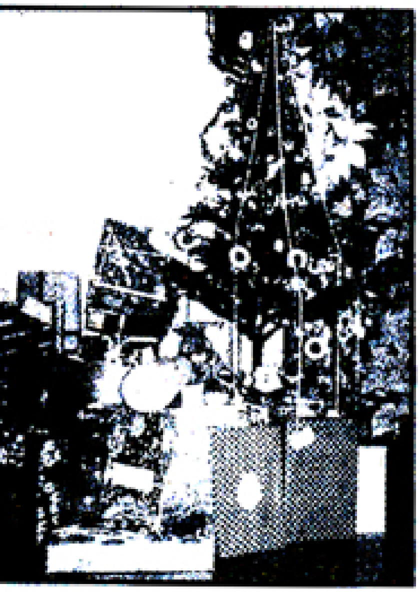
மிகப் பெரிய விசேஷமாக எப்போதுமே கொண்டாடுவதில்லை. புத்தாடை உடுத்தி ஆலயத்துக்குப் போவோம். ஏதாவது ஒரு ஏழைப் பெண்ணுக்குத் துணிமணி உணவு, பணம், பண்டம் அரிசி போன்றவற்றைக் கொடுப்

• ஜெனிஃபர் சந்திரன்



பதைக் கட்டாய வழக்கமாக வைத்துள்ளேன். அனாதை ஆசிரமங்களுக்கு என்னால் இயன்றதைச் செய்வேன். நான் ஆலயத்தில் அதிக நேரம் அமரமாட்டேன். சாதாரணமான ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் கூட என் மனம் ஒருமித்து லயித்து இறைவனை நாடி ஜெபிக்கும் அளவுதான் அமருவேன். அந்த 'தியான நேரம்' அதிகபட்சம் என்றால் ஐந்து நிமிடம்தான். அதன் பிறகு எழுந்து வெளியேறி விடுவேன்'' என்று தன் வழக்கத்தைப் பற்றி வெளிப்படையாக சொல்கிறார் அமைச்சர் ஜெனிஃபர்.

மாத போது தொடர்ந்து உட்கார்ந்து கொண்டிருப்பதில் என்ன பிரயோசனம்? நமக்குக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள பொறுப்புள்ள வேலைகளை கடமைகளை பூரணமாக செய்தாலே, கடவுள் நம்மோடு இருப்பார் என்கிற நம்பிக்கை எப்போதும் உண்டு.'' மனத்தில் பட்டதை பகிரங்கமாகத் தெரிவித்து விட்டு சிரிக்கிறார்.



''கோயிலிலிருந்து வெளியே வரும்போது காணிக்கையை வெளியில் எங்களுக்காக காத்திருக்கும் முடியாதவர்களுக்கும் ஏழைகளுக்கும் உதவி அளிப்பேன்.

ஊரில் இருக்கும் வரை இன்னும் சில விசேஷ உதவிகள் செய்யும் வாய்ப்பு கிட்டியது. ஆலய உறுப்பினர்கள் தங்கள் வீடுகளில் தினமும் கைப்பிடி அரிசியாக பணமாக சேமித்து ஆலயத்தில் வைத்து திருமணமாகாத பெண்களுக்கு, தாலி, பட்டுப்புடைவை திருமணம் நடத்துவதும், ஏழைக் குழந்தைகளின் கல்விக்காகவும், முடியாதவர்களுக்காகவும் பிரித்துத் தருவோம். உதவிகள் எந்தளவுக்கு நிறைவைத் தரும் என்பதை அனுபவித்து மகிழ்ந்திருக்கிறேன். சென்னையில் உள்ள சர்ச்சுகளில் இப்படிப்பட்ட வழக்கம் உள்ளதா என்று தெரியவில்லை. தனிப்பட்ட முறையில் படிப்பு விஷயங்களுக்கும் சுகமில்லாதவர்களுக்கும் இயன்ற வரையில் உதவி, ஊர் வழக்கத்தை ஈடுகட்டிக் கொள்கிறேன்.''

'மதம்', 'மனிதம்' - பற்றி உங்கள் கருத்து?

'''மதம்' மனிதன் நிலை பிறழாமல் வாழ உதவுவது. 'மனிதம்' - பிறரையும், தன்னிலையில் வைத்து அறிய வைக்கும் புனிதம். மனம் முழுக்க கோபம், ஆத்திரம், சுயநலம், பொறாமையை உள்நிறுத்திக் கொண்டு அந்த வாரத்தின் ஞாயிற்றுக் கிழமையில் பாதிரியார் கையால் பெறும் ராபோஜனம் நம் பாவங்களை நீக்கிடுமா என்ன? பார்ப்பவர்களை மனிதர்களாக எடை போடாமல் அவரைச் சுற்றி கண்களை அலையவிட்டு எந்த ஊர்? ஊரில் எந்த இடம்? 'இன்னாரைத் தெரியுமா? ஓ அப்படியென்றால் இவர் 'இன்ன' ஆட்களோ என குரூரமாய் எடை போட்டுப் பார்க்

இப்படி வெளியேறுவது உங்கள் சபையின் ஒழுங்கை மீறுவதாக அர்த்தமாகி விடாதா?

''உண்மையாக ஒரு மனிதனுக்கு மிகக் குறைந்த நேரமே மனம் ஒரே விஷயத்தில் லயிக்கும். பிற்பாடு சிந்தனை மாறும். இது எனக்கு மட்டுமல்ல எல்லோருக்கும் பொதுவானது. மனம் சிதறி, கண் திசை மாறி பிரசங்கத்தை ஆர்வம் பொங்க கேட்க முடி



• ஜெயராஜ் குடும்பத்தினர்

கும் ஆராய்வு - எதற்காக? தன்னைப் போல பிறரை நேசித்து வாழ்வதைத்தானே பைபிள் போதிக்கிறது? இப்படிப்பட்ட போதனைகளை தொடர்ந்து சொல்லி மக்களை நல்வழிபடுத்துவதே மதத்தலைவர்களின் கடமை அல்லவா."

"அந்தக் காலத்தில் என்றால் நான் சிறுமியாக பள்ளிப் பருவத்தில் இருக்கும்போது பாதிரியார்களை பார்த்தால் இறைவனை தரிசிக்கும் அற்புத சந்தர்ப்பம் போல் தோன்றும். அவ்வளவு ஒழுங்கும் எளிமையும் கட்டுப்பாடும் கண்டேன். ஆனால் இன்றோ ஆடம்பரம், பேராசையும், பெண் பித்தர்களுமாக அலைந்து திரியும் ஒரு சில சாமியார்கள், பொய் சாமியார்கள் மனதை வருத்தி, நம்முடைய அலட்சியப் பார்வைக்கு ஆளாகிறார்கள். இப்படிப்பட்ட சிலரால் நெறி பிறழாமல் கிறிஸ்தவ கோட்பாட்டுக்குள் தங்களை அர்பணித்து வாழும் உண்மைப் பாதிரியார்களுக்கும் கலபத்தில் அவப் பெயர் வந்துவிடுமே என்கிற அச்சம் எல்லா கிறிஸ்தவர்களுக்கும் வரும் வாய்ப்பு உண்டல்லவா?

தங்களை இறைப்பணிக்காக முற்றுமாக அன்னித் தந்து ஆண்டவனின் சாயல்களாக வாழ்வதில் ஏன் இத்தனை தடுமாற்றங்கள்?"

அமைச்சர் ஜெனிஃபர் குறிப்பிட்ட விஷயங்களை இந்திய கலிசேஷ திருச்சபையின் பேராயர் எம். எஸ்றா. சற்குணம் அவர்கள் முன்பு கேள்வியாக வைத்தோம்.

பேராயர் எஸ்றா சற்குணம் நிதானமாக யோசித்து கனிவான வார்த்தைகளில் பதிலளித்தார்.

"தென்னகத்திலிருந்த ஒரு சில பாதிரியார்களால் வந்த வதந்திகள் துரதிருஷ்டமானது. இவைகளை சில பத்திரிகைகள் மிகைப்படுத்தி எழுதிவிட்டன என்றே கருதுகிறேன். இந்த வாதம் கோர்ட்டில் இருக்கிறது. இன்னும் முடிவு தெரியாததால் இதைப் பற்றிக் கருத்துக் கூற விரும்பவில்லை. ஒரு சில பாதிரியார்கள் தவறுவதால் உலகம் முழுவதும் 10,000 பேராயர்கள் ஒரு கோடிக்கும் மேலான பாதிரியார்கள், இறைப்பணியாளர்கள் இருக்கிறார்கள். இவர்

காவ் கட்டை விரல் நக இடுக்கில் மண் புகுந்து மழைக்காலத்தில் மிகவும் துன்பப்படுத்தும். கவலைப்படாதீர்கள். தே. எண்ணெயைக் கொஞ்சம் சுட வைத்து இடுக்கில் விட்டால் மண் எல்லாம் வெளியே வந்துவிடும். தொந்தரவும் இருக்காது. சீழ் பிடிக்காது.

— என். விஜயலட்சுமி



களில் ஒரு சிலரைப் பற்றி அவ்வப்போது நாம் கேள்விப்படுகிற வதந்திகளை வைத்து ஒட்டு மொத்தமாக எல்லா குருமார்களையும் சந்தேகக் கண்ணோடு நோக்குவது சரியல்ல.

மேலும், 'இறைப் பணிக்'காக என்று தங்களை அர்ப்பணித்தவர்களும் மானிடர்கள் தான். அவர்களும் சில சமயம் சில சோதனைகளில் விழுந்து விடலாம். ஆனால் தொடர்ந்து பாவ வழியில் விழுந்து விடாமல் மற்றவர்களுக்கு முன் மாதிரியாக நடந்து கொள்ள வேண்டியது மிக அவசியம்" என்கிறார் பேராயர் எஸ்ரா. சற்குணம்.

சமயப் பணியோடு தன்னை வட்டமிட்டுக் கொள்ளாமல் சமயப்பணி - சமூகப்பணி இரண்டுமே தனக்கு இறைப்பணிதான் இரண்டையும் பிரித்துப் பார்ப்பதில்லை என்கிறார்.

கடந்த 30 ஆண்டுகளில் இந்தியா முழுவதும் 1000 திருச்சபைக்கு மேலாகவும், 100 பள்ளிகளும் நிறுவியுள்ளார். இறைப்பணியோடு சமூகத்தில் இருந்துவரும் பகிரங்கச் சாண்டல்கள், தனியார் ஆதிக்கம், சமூக அநீதிகளை கண்டித்தும், ஒடுக்கப்பட்ட மக்களுக்காக குரல் கொடுத்தும் இன்றைய முதல்வர் போன்றவர்களோடு இணைந்து போராட்டங்கள் சமூக புரட்சி செய்யும் காரணத்தினால் 'புரட்சிப் பேராயர்' என்று அழைக்கப்படுகிறார். இவருடைய சமூகப் புரட்சிகளை கருத்தில் கொண்டு முதல்வர் கருணாநிதி, ராம் விலாஸ் பாஸ்வான் போன்றவர்கள் சிறுபான்மை ஆணையத்தின் தலைவராகவும் ரெயில்வே பணியாளர் நியமன ஆணையாளராகவும் இவரை நியமித்துள்ளார்கள்.

"ஆண்டவர் எனக்கு அருளியுள்ள சக்திக்குத் தகுந்தவாறு சமூக சமயப்பணிகளை செய்ய முயல்கிறேன். இது பெண்கள் பத்திரிகை என்பதால்... பெண்களுக்கு சில விஷயங்களைச் சொல்ல விரும்புகிறேன்.

ஆதாமுக்கு ஏவாளை இறைவன் ஏற்றத் துணையாக ஏற்படுத்தினார் என்பது பைபிள் வரலாறு. எனவே கணவனுக்கு மனைவி, மனைவிக்குக் கணவன் என அருளுகிறவர் அவரே. ஒரு பெண் தன் கணவனுக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் செய்ய வேண்டிய முதல் கடமையாக தன் குடும்பத்தை அழகான கட்டமைப்போடு கட்டுகிற பெண்கள் நாட்டைக் கட்டுகிறவர்களாகவும் ஆக வேண்டும்.

தாய்மை உணர்வும், பொறுப்பு உணர்வும், நுணுக்கமான புத்திக் கூர்மையும் கொண்ட ஒவ்வொரு பெண்ணும் சமூக - அரசியல் அரங்கில் தங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்ள முன் வரவேண்டும்.

வரும் கிறிஸ்துமஸ் நாளை நாம் எப்படிக் கொண்டாட இருக்கிறோம்? எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் போதிய அளவு மகிழ்ச்சி

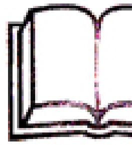
யோடு களியுங்கள்.

மாட்டுத் தொழுவத்தில் ஏழ்மைக் கோலமாக பிறந்து, கந்தைத் துணிகளால் பொதிந்து வைக்கப்பட்ட இயேசு பாலகனின் பிறந்த நாளில் நம்மோடு பிறந்து, நம்முடனே வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும், 60% மேலாக வறுமை கோட்டுக்குக் கீழே வாழ்ந்து வரும் சகோதர சகோதரிகள் ஒரு சிலரின் வறுமையைப் போக்கிட இந்த கிறிஸ்துமஸ் நாளை நாம் பயன்படுத்திக் கொள்வோமா? எல்லோருக்கும் இனிய புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்."

பிரபல ஓவியர் திரு. ஜெயராஜின் மனைவியை எப்போது சந்திக்கச் சென்றாலும் கிச்சனிலிருந்து வெளிவந்துதான் உபசரிப்பார். அந்தளவுக்கு குடும்பத்தின் மீதும் வீட்டின் மீதும் ஆர்வர் கொண்டுள்ளவர் திருமதி ரெஜினா ஜெயராஜ். இவர் தனது கிறிஸ்துமஸ் கால அனுபவங்களை பற்றி நம்மோடு பகிர்ந்து கொள்கிறார்.

"நாங்க வழக்கமாக உள்ளத்தில் ஒரு இனிமையை வரவழைத்துக் கொண்டாடும் பண்டிகைகள் ஒன்றிரண்டு அல்ல - கிறிஸ்மஸ், புது வருடம், தீபாவளி, பொங்கல் சுதந்திர தினம், ஈஸ்டர், குடியரசு தினம், ரம்ஜான், தமிழ்ப் புத்தாண்டு இப்படி ஒரு லிஸ்டே இருக்கிறது. இதில் நாங்கள் பெரிய அளவில் கொண்டாடும் பண்டிகைகள்தான், கிறிஸ்மஸும், புத்தாண்டு தினமும். அதற்கு முக்கிய காரணம் இவைகளில் தான், எங்கள் நண்பர்கள், மட்டுமல்லாமல், உற்றார் உறவினரும் பெருமளவில் இன்வால்வ் ஆகிறதுதான்.

கிறிஸ்துமஸ் டிசம்பர் 25ஆம் தேதிதான் வருகிறது. ஆனால் அதன் முன் அறிவிப்பு எங்கள் உள்ளங்களில் முன்பே புகுந்து கொள்கிறது. எங்கள் இல்லத்திலேயே பண்டிகைக்கான 'கேக்கை' நானே செய்து விடுவேன். அந்தத் தினத்துக்கு 4 நாட்களுக்கு முன்பே கேக்கை 'பேக்' செய்து முடித்து எடுத்து பக்குவமாக 'ஸ்டோர்' செய்து விடுவேன். ஆனால் அதில் கலந்து செய்யக் கூடிய உலர் - பழங்களைப் பக்குவம் செய்யும் வேலையை நவம்பர் தொடக்கத்திலேயே ஆரம்பித்து விடவேண்டும்! நீங்களே பாருங்கள் - திராட்சை (உலர்ந்தது) மட்டும் 4 வகைகள், வால்நட், முந்திரி பருப்பு, மளிகைக் கடையில் கிடைக்கும் 'டூட்டி ஃப்ரூட்டி' என்ற முன்பே தயாரிக்கப்பட்ட கலவை உலர் செரி பழம், பேரிச்சம்பழம், ட்ரை - ஜிஞ்ஜர் எனப்படும் இஞ்சி, இவைகளை மிகச் சிறிய அளவில் நறுக்கி எடுத்து ஒரு மாதத்துக்கு முன்பே 'ரம்' என்னும் மதுவில் தோய்த்து ஒரு புட்டியில் அடைத்து வைத்து விட்டால், அது கெடாமல் இருக்கும்.



நம்முடைய புத்தகத்தை மற்றவர்களுக்கு இரவலாக கொடுக்கும்போது, உள்ளே ஏதாவது வைத்திருக்கிறோமா என்று பார்த்து விட்டுக் கொடுக்க வேண்டும். (சில நேரங்களில் ஏதாவது முக்கியமான சீட்டை வைத்திருப்போம்).

— கல்பனாராமன்

இப்படி முன்கூட்டியே செய்து வைக்க வேண்டிய அடுத்த ஐட்டம், வாழ்த்து அட்டைகள் தயாரிப்பது. அது என்ன தயாரிப்பது என்கிறீர்களா? ஆம் அவைகளை நாங்களே தயாரித்து விடுகிறோம். நாம் அன்புடன் வாழ்த்தி அனுப்பும் கிறிஸ்மஸ் கார்டுகளை சுலபமாகக் கடையில் காசைக் கொடுத்துவிட்டு வாங்கி அனுப்புவதைவிட நாமே விலை மதிப்பற்ற 'கால'த்தைச் செலவு செய்து, அழகிய படங்களைச் சேகரித்து, கடையில் வாங்கும் கார்டின் விலையைவிட அதிகம் செலவு செய்து, உயர் ரக அட்டைகள், பெவிகால், கலர் பேனாக்களை வாங்கி, நாமே குதுகலமாக உட்கார்ந்து அவைகளைத் தயாரித்து அன்பர்களுக்கும் உறவினர்களுக்கும் அனுப்பினால், அவர்களுக்கு நாம் காட்டும் அன்பும் நட்புறவும் இன்னும் ஆழமுள்ளதாகவும் அர்த்தமுள்ளதாகவும் இருக்கும் என்று நாங்கள் நினைக்கிறோம்.

அதைப் போலத்தான் கிறிஸ்மஸ் அன்று நண்பர், உற்றாருக்கு நாங்கள் வழங்கும் பரிசுப் பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதிலும் ஒரு வழக்கத்துக்குப் புறம்பான முறையைக் கடைப்பிடிக்கிறோம். அவர்களிடமே வெளிப்படையாக அவர்களுக்குப் பிடித்தமான அல்லது உபயோகமான பொருள் என்ன என்று கேட்டறிந்து அவைகளையே அழகிய 'கிப்ட் - ராப்பர்' காகிதங்களில் பெயரையும் வாழ்த்துக்களையும் எழுதி வைத்து விடுவோம். இதுபோக, நண்பர்களையும், உறவினரையும் ஒரு 'திடீர்' ஆச்சர்யத்தில் ஆழ்த்தி மகிழ்ச்சியையும் கொடுக்க வேண்டும் என்று நாங்கள் நினைத்தால், அதற்கு யாரையும் யோசனை கேட்பதில்லை, நாங்கள் முடிவு செய்வதுதான்.

'சொரால் விளக்கு' என்னும் விளக்கும் கூண்டு ஒன்று முன் கூட்டியே செய்து, அதை பண்டிகைக்கு மூன்று நாட்களுக்கு முன்பே வீட்டு வாசலில் ஏற்றி வைத்து விடுவோம். அதன் மினுமினுப்பும் வண்ணங்களும் விளக்கொளியில் ஆடும் காட்சி கிறிஸ்மஸ்ஸின் இன்ப உணர்வுகளைத் தட்டி எழுப்பிக் கொண்டிருக்கும். பண்டிகையன்று அந்த விளக்கொளியில் ஒரு 'மேஜிக்' ஜாலமே கலந்திருக்கும்.

'கிறிஸ்மஸ் ட்ரீ' என்பது இன்னொரு முக்கிய - இனிய அனுபவம். டிசம்பர் 22ம் தேதி மாலையே வீட்டின் முக்கிய பகுதியில் அந்த கிறிஸ்மஸ் மரத்தை நட்டு வைத்து அதைத் தொடர் விளக்குகளாலும், இன்னும் சிறு சிறு அழகிய பொம்மைகள், மாலைகள், அலங்காரப் பொருள்களாலும் ஜோடனை செய்ய ஆரம்பித்து விட்டால் இரவு 2 மணி வரையாகும் அது முழுமை பெற. வீட்டின் மற்ற பகுதிகளை அலங்கரிப்பதும் இதில் இடம் பெறும் ஒரு அம்சம்.

இன்னும் இருக்கிறது. பெத்லஹேமில் ஒரு சிறிய குடிலில் தானே மேரி அன்னை ஏசுவைப் பெற்றெடுத்தார்கள். அந்தக் காட்சியை, அப்படியே மினியேச்சர் அளவில் ஒரு 'கிராஃப்ட்ஸ் மேன்ஷிப்'போடு செய்து, குடில், விளக்குகள், மாதா, ஜோசப், குழந்தை ஜீஸஸ், இன்னும் இடையர், குழந்தையைக் காணவரும் மூன்று அறிஞர்கள் ஆகியோரைக் குறிக்கும் சிறிய பொம்மைகள், இன்னும், ஆடு, மாடு இத்தியாதி யோடு, 'நேட்டிவிட்டி - ஸீன்' ஒரு கண் கொள்ளாக் காட்சியாக இருக்கும்.

இந்த 'கெரால் விளக்கு', மேற் சொன்ன 'குடில்' காட்சி, வாழ்த்து அட்டை செய்வதில் பெரும் பங்கேற்பது என் கணவர்தான். அவர் ஓவியர் என்ற முறையில் அவ்வளவு வேலை களைச் செய்து கொண்டு இவற்றையும் செய்து தர அவருக்கு எப்படித்தான் முடிகிறதோ! அவரைக் கேட்டால், "அப்படி ஒரு தெம்பை யும் சுறுசுறுப்பையும் தரக்கூடிய ஒரு மந்திர சக்தி இந்தப் பண்டிகைக்கு இருக்கிறது. சிறு வயதிலிருந்தே இதை நான் உணர்ந்திருக் கிறேன்" என்கிறார்!

'கிறிஸ்மஸ் ஈவ்' என்பது 24ஆம் தேதி மாலை. பொதுவாக கிறிஸ்மஸ்ஸுக்கு முந்தின அந்த வாரம் முழுவதுமே கிறிஸ்மஸ் ஈவ் என்று தான் அழைக்கப்படும். அன்று இரவு 11 மணிக்கு எல்லோரும் புத்தாடை அணிந்து நடு இரவு பூஜையைக் கண்டு வர, சர்ச்சுக்கு செல் வது ஒரு இன்ப அனுபவம். அந்த இளம் குளிர் வருடத்தில் அந்த ஒரு இரவில்தான் நமக்குக் கிடைக்குமோ என்ற பிரமை ஏற்படும். கோவிலில் பூஜையில் கலந்து கொண்டு, கடந்த இந்த வருடம் போல் வரும் வருடமும் எல் லோருக்கும் நன்மையையும், இனிமையையும், வெற்றிகளையும் வழங்குங்கள் என்று குழந்தை ஜீஸஸிடமும், அவரைப் பெற்றெடுத்த அன்னை மேரியிடமும் வேண்டித் துதித்து விட்டு வீட்டுக்குத் திரும்பும்போது நமது உள்ளங்களுக்குக் கிடைக்கும் மன நிறைவும் புத் துணர்ச்சியும் வேறு எங்கும் எதிலும் கிடைக்காது. கோவிலை விட்டு வெளியே வந்த துமே, வாழ்த்துக்கள், முத்தங்கள் பரிமாறுவதால் அங்கே சமாதானம் ஓங்கி நிற்கும்.

அந்த நள்ளிரவில் 'மிட்நைட் டின்னர்' இருக்கும். அது சிறப்பு அம்சம். குடும்பத்தில் எல்லோரும் கலந்து கொள்வோம். சிலசமயம் உறவினரும் உடன் கலந்து கொள்வார்கள். சம்பிரதாயப்படி 'வைன்' அதில் ஒரு அட்டமாக இருக்கும். கிறிஸ்மஸ் பாடல்கள் மற்றும் மெல் லிசை இசைக்கப்படும். அந்த ஒரு இரவுக்காகத் தான் வருடமெல்லாம் உழைத்தும் ஓய்ந்தும் காத்திருந்தோமோ என்று தோன்றும். ஆஸ்தி ரேலியாவிலிருந்து என் மகள் ஹில்டா, மரு மகன் மனோ, பேத்தி கவிதா, பேரன் திலக் எங்களுடன் தொலை பேசியில் பேசி, வாழ்த்தி எங்கள் மகிழ்ச்சியைப் பன்மடங்காக உயர்த்தி விடுவார்கள். கிறிஸ்மஸ் தினம் விடிந்து விடும். அதன் பின் சிறிது நேரமே கண்ணயர்வோம். அன்று மட்டும் காலையில் கொஞ்சம் லேட் டாக எழுந்து கொள்வோம்.

பண்டிகையன்று எங்களுக்கு வயதில் இளைய உறவினர் எங்களை நேரிலேயே வாழ்த்த எங்கள் இல்லத்துக்கு வருவார்கள். அவர்கள் குழந்தைகளுக்கோ அவர்களுக்கோ எங்கள் 'கிறிஸ்மஸ்-ட்ரீ'யின் கீழ் பரிசுப் பொருள் இருந்தால் அவர்களே எடுத்துக் கொள்வார்கள். கிறிஸ்துமஸ் சிற்றுண்டியைச் சாப்பிட்டுக் கொண்டே ஒரு வருஷத்து 'சம் மரி'யை எங்களுடன் அளவளாவி விட்டுச் செல்வார்கள். அந்த ஒரு இனிய அனுபவம் சமயத்தில் நீண்டுகொண்டே செல்லும்.

இந்தக் கிறிஸ்மஸ் பண்டிகையின் ஒரு முழு மையான விசேஷம் என்ன தெரியுமா? அதன் மகிமை ஒரு நாள் மட்டும் நிலவும் ஒரு விஷய மல்ல. ஒரு மாதமளவுக்கு நம்முடன் மகிழ்ச்சி யாக உறவாடும் பண்டிகை இது. அதனால்தான் இந்தப் பண்டிகை காலம் நிறைவடையும் போது அடுத்த டிசம்பர் எப்போது வரும் என்று எண்ண ஆரம்பித்து விடுவோம். இந்த ஏக்கத்தைத் தணிக்கத்தான், சீக்கிரத்திலேயே புத்தாண்டு தினம் வரும், பொங்கல் வரும், ஈஸ்டர் வரும்... கிறிஸ்மஸ் வாழ்த்துக்கள்".

— சாரான்

நீங்கள் உங்களைச் சாதாரண மானவர்களாகக் கருத வேண் டாம். ஏனென்றால், இந்த உலகமே உங்களுடைய தேவைக் காக அல்லவா விரிந்து கிடக் கிறது.

— பெர்ஷியன் பழமொழி
தகவல் : கே. ராஜேஸ்வரி



ஆஸ்துமாவா? ஈஸ்னோபிலியாவா? சைனஸா? காசநோயா?



இனி கவலையே வேண்டாம்

மூக்கில் நீர் வடிதல், சளி, தும்மல், மூக்கடைப்பு, இருமல், மூச்சுத்திணறல், உடல்மெலிதல், மலச்சிக்கல், பசியின்மை, உடல் நடுக்கம், நரம்பு தளர்ச்சி இவைகளை ஆரம்ப காலத்தில் கவனிக்காவிட்டால் மேலே கூறிய நோய்கள் ஏற்படும். இவைகள் ஏற்பட காரணம், நம் உடலிலுள்ள சிறுநீரகங்கள் இரத்தத்திலுள்ள கழிவு நீரைப் பிரித்து வெளியேற்றுகின்றன. சிறுநீரகங்களில் வடிகட்டும் பகுதியில் உப்புப் படிவங்களால் ஏற்படும் குளிர்ச்சித் தன்மையால் சுருக்கம் ஏற்படுவதினாலோ, கழிவு நீர் முறைப்படி முழுவதும் இரத்தத்திலிருந்து பிரிக்கப்பட முடியாமல் இரத்தத்திலேயே ஓரளவு கலந்து இருந்து விடுகிறது. அடுத்தாற் போல் இரத்தம் மார்புப் பகுதியில் உள்ள நுரையீரலில் சுரக்கும் நீருடன் கலந்து சுத்தப்படுத்தப்படுகிறது. சுத்தப்படுத்தப்படும் போது பிரிக்கப்படும் கழிவுநீர், தும்மல் மூலம் மூக்கில் நீராக வெளியேறுகின்றது. இந்நீர் இறுகி மூக்கடைப்பு ஏற்படுகிறது. மூக்குச்சிந்தும் போது இது மூக்குச்சளியாக வெளியேறுகின்றது. இம்முறைகளில் வெளியேற்றப்படாத எஞ்சிய கழிவு நீரே நுரையீரலில் படிந்து விடும் கபம் எனப்படுவதாகும். மேலும் உடலில் தூய்மையான இரத்த உற்பத்தியும், சீரான இரத்த ஓட்டமும் இருந்தால்தான் உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளும் பழுதடையாமல் நல்ல நிலைமையில் இருக்கும். வேப்பிலை, துளசி, அத்தி, அருகம்புல், வில்வம் போன்ற தெய்வீக மூலிகைகளுடன், அற்புத மருத்துவ குணம் கொண்ட ஆடாதொடை, கற்பூரவல்லி, தூதுவளை, கீழாநெல்லி போன்ற மூலிகைகளை உட்கொள்வதால் உடலில் தூய்மையான இரத்த உற்பத்தியும், சீரானதடையற்ற இரத்த ஓட்டமும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும், ஒவ்வாமை (Allergy)யால் ஏற்படும் நோய்களையும் பக்க விளைவு, பின் விளைவு இன்றி குணப்படுத்துவது உறுதி !

மேலும் ஆலோசனைக்கு : -

50



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : Dr.C.K.M.குருபரன் & Dr.C.K.M.சபாபதி, S/o.Dr.C.K. மாணிக்கவாசகம்

P.B. No: 30, 3, திருநகர் முதலி நகர், காவேரி எதிரில், திருப்பத்தூர் 635 601 ✆ : 04179-20469, 22769.

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில் கெல்லீஸ், சென்னை-10.

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1 மாலை 6 to 8

✆ : 6424285, 6427638

வைத்தியரிடம் நேரில் ஆலோசனை/மருந்தினைப் பெற முகாம் விவரம்.
(முக்கிய பண்டிகை தினங்களிலும் முகாம் உண்டு)

2-ந் தேதி	- வேலூர் (N.A.)	: பிற்பகல்	1 to 2 மணி வரை ஹோட்டல் கன்னா டீக்கர், 16, ஆபீஸர்ஸ் லைன், ✆ 0416 / 23060.
3,5,7,10,11,20,17,21,28ந் தேதி	- சென்னை	: காலை	9 to 2 மேலே உள்ள சென்னை முகவரியில், ✆ 044 / 6424285, 6427638.
4-ந் தேதி	- கடலூர் (S.A.D.)	: காலை	9 to 11 ஆற்காடு உட்லண்ட்ஸ் ஹோட்டல், ✆ 04142 / 30707, 30717
4-ந் தேதி	- விழுப்புரம்	: பிற்பகல்	2 to 3 ஹோட்டல் ஆனந்தா, பஸ்நிலையம் எதிரில், ✆ 04146 / 22562.
4-ந் தேதி	- திருவண்ணாமலை	: மாலை	5 to 6 ராதா லாட்ஜ் பஸ் நிலையம் எதிரில் ✆ 04175 / 22536.
8-ந் தேதி	- பெங்களூர்	: காலை	11 to 12.30 ஹோட்டல் பிளாட்வே, கல்பனா தியேட்டர் அருகில் கெம்பே கவுடா ரோட் ✆ 2266374
9-ந் தேதி	- ஓசூர்	: மாலை	3 to 4 சீனிவாசா லாட்ஜ், பாகலூர் ரோட், ✆ 04344 / 22899.
9-ந் தேதி	- கிருஷ்ணகிரி	: மாலை	5 to 6 அமராவதி லாட்ஜ், ✆ 04343 / 22120.
12-ந் தேதி	- சேலம்	: காலை	11.30 to 12.30 ஹோட்டல் செல்வம், புதிய பஸ் நிலையம் எதிரில், ✆ 0427 / 449333.
12-ந் தேதி	- ஈரோடு	: மாலை	4 to 5 ஹோட்டல் ஆக்ஸ்போர்டு, பஸ் நிலையம் எதிரில், ✆ 0424 / 70761.
13-ந் தேதி	- கோயம்புத்தூர்	: காலை	9.30 to 12.30 சேரன் பேலஸ் லாட்ஜ் (சாந்தி தியேட்டர் பின்புறம்) ✆ 0422 / 302211, 302220
14-ந் தேதி	- மதுரை	: காலை	9 to 11 ஹோட்டல் கிராண்ட் சென்ட்ரல், மேலப் பெருமாள் மேஸ்திரி தெரு, ✆ 0452 / 743941
14-ந் தேதி	- தஞ்சாவூர்	: மாலை	5 to 6 அசோகா லாட்ஜ், ✆ 04362 / 30021 / 30022
15-ந் தேதி	- திருச்சி	: காலை	9 to 11 ஹோட்டல் ஆனந்த், சென்ட்ரல் பஸ் நிலையம் அருகில், ✆ 0431 / 460545
15-ந் தேதி	- நாமக்கல்	: பிற்பகல்	2.30 to 3.30 ஹோட்டல் தேவி அன்னபூர்ணா, ✆ 04286 / 20433
18-ந் தேதி	- ஆம்பூர்	: காலை	10 to 11 சம்பங்கி லாட்ஜ், ✆: 04176 / 43311.
18-ந் தேதி	- காஞ்சிபுரம்	: மாலை	4 to 5 ராஜம் லாட்ஜ், பஸ் நிலையம் அருகில் 9, காமராஜர் தெரு, ✆ : 04112 / 22519.
19-ந் தேதி	- சென்னை	: காலை	9 to 2 மேலே உள்ள சென்னை முகவரியில், ✆ 044 / 6424285, 6427638.
22-ந் தேதி	- தர்மபுரி	: காலை	9 to 10 ஸ்ரீ மாதேஸ்வரா லாட்ஜ், ✆: 04342 / 60226.
22-ந் தேதி	- திருப்பூர்	: பிற்பகல்	2 to 3 ராமகிருஷ்ணா லாட்ஜ், ✆ : 0421 / 740418
22-ந் தேதி	- உடுமலைபேட்டை	: மாலை	6 to 7 குறிஞ்சி லாட்ஜ், பஸ் நிலையம் எதிரில் ✆: 04252 / 24353
23-ந் தேதி	- திண்டுக்கல்	: காலை.	9 to 10.30 ஹோட்டல் குறிஞ்சி, பஸ் நிலையம் பின்புறம் ✆.27017.
23-ந் தேதி	- தூத்துக்குடி	: மாலை	5 to 6 ஹோட்டல் ஆஸ்வின், தேவர் புரம் ரோடு, ✆ 0461 / 327780
24-ந் தேதி	- திருநெல்வேலி	: காலை	8.30 to 11 ஹோட்டல் ஸ்ரீ சித்தாபதி, மதுரை ரோடு, ✆ . 0462 / 333312
24-ந் தேதி	- நாகர்கோவில்	பிற்பகல்	2 to 3 ஹோட்டல் சரண்யா, மீனாட்சிபுரம், ✆. 04652 / 25689
25-ந் தேதி	- விருதுநகர்	: காலை	9 to 10 அண்டன் லாட்ஜ், மதுரை ரோடு, ✆ . 04562 / 45537
25-ந் தேதி	- கரூர்	: பிற்பகல்	2.30 to 3.30 மணி வரை அரசி லாட்ஜ், ஜவகர் பஜார், ✆ : 63763

Dr.CKM
DIVINE HERBAL CENTRE

தகவல்: டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 22 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய 'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத்தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய 'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.45/-ம் தலைமை முகவரிக்கு M.O. அல்லது D.D. அனுப்பவும்.

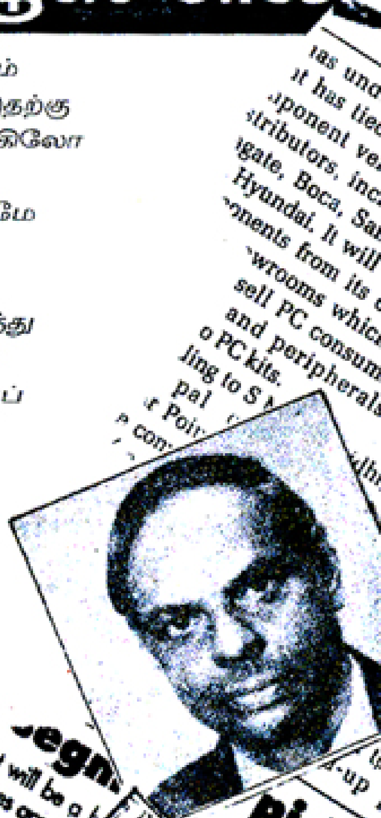
நியூஸ் சாலட் நியூஸ் சாலட்

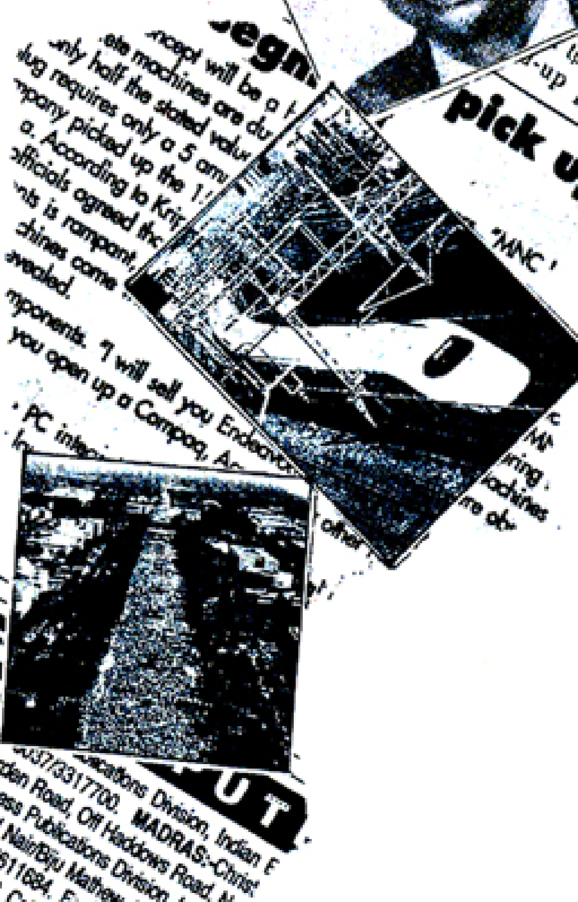
சமீபத்தில் ஜப்பானில் அறிமுகமாகியிருக்கும் புல்லட் ரயில் வண்டியின் பெயர் அஸாமா. இதற்கு முந்தைய ரயிலின் அதிகபட்ச வேகமான (222 கிலோ மீட்டர் தூரத்தை கடக்கத் தேவைப்பட்ட) 170 நிமிடங்களை விட, இது 79 நிமிடங்கள் சீக்கிரமே செல்லக்கூடியது!

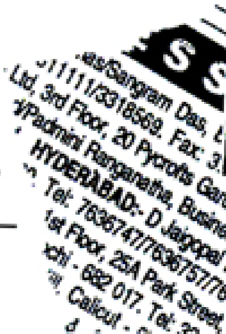
உத்திரப்பிரதேசத்தில் உள்ள, ஆக்ராவிலிருந்து சுமார் ஐம்பது கிலோ மீட்டர் தள்ளியிருக்கும் சிறுநகரம் பிராஸோபாத். சந்தடி நிறைந்த இந்தப் பகுதியில்தான் ஆண்டுக்கு சுமார் 500 கோடி மதிப்புள்ள கண்ணாடிப் பொருட்கள் உற்பத்தியாகின்றன. பல வெளிநாட்டு நிறுவனங்கள் கூட, குறைந்த கூலி என்பதால், தங்களுக்குத் தேவைப்படும் கண்ணாடிப் பொருட்களை படமாக வரைந்து கொடுத்து விட்டு, அதன்படி தயாரிக்கச் சொல்கிறார்களாம். இவற்றின் விளைவாக கண்ணாடி பொருள்களுக்கு ஒரு தொடர்ந்த கிராக்கி இருந்து வருகிறது.

சலாம் பாம்பே, மிஸிஸிபி மசாலா, காமசூத்ரா போன்ற தனது படங்களால் பல்வேறு தரப்பினரிடையேயும் பெயரெடுத்த மீரா நாயர் அடுத்து இயக்கப் போவது எய்ட்ஸ் பற்றிய ஒரு முழு நீளப்படம். இதில் முக்கியப் பாத்திரத்தை ஏற்று நடிப்பது ரேகா.

எலக்ட்ரானிக் 'மூக்கு'கள் விற்பனைக்கு வந்து விட்டன. தொழிலகங்களில்









ஸ் சாலட்

பயன்படுத்தப்படும் இவை விரைவில் வீடுகளிலும் வலம் வரலாம். இந்த 'எலக்ட்ரானிக்'க்கில் மனிதர்களுக்குப் பிடிக்காத வாசனைகள் சென்ஸார்கள் மூலம் பதிவு செய்யப்படுகின்றன. இந்த வாசனை எங்காவது வரும்போது (ஜலதோஷம் போன்ற பல்வேறு காரணங்களினால் மனித மூக்கு ஏமாற்றினாலும் கூட) இந்த எலக்ட்ரானிக் மூக்கில் சிகப்பு விளக்கு எரிகிறது. பிஸ்கெட், வேபர், பீர், பிரட் போன்றவற்றை தயாரிக்கும் கூடங்களில் இது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கிறதாம்.

மாநில ஆளுனர், ரிசர்வ் வங்கியின் ஆளுனர் ஆகிய இரு பதவிகளும் எந்த விதத்திலும் சம்பந்தம் இல்லாதவை என்று நினைத்தவர்கள் தங்கள் கருத்தை இனி மாற்றிக் கொள்ளலாம். ரிசர்வ் வங்கியின் கவர்னராக ஐந்து வருடங்கள் இருந்த ரங்கராஜன் ஆந்திர மாநிலத்தின் ஆளுநராக மத்திய அரசால் நியமிக்கப்பட்டிருக்கிறார். தற்போதை ரிசர்வ் வங்கி கவர்னர் டாக்டர் பீமல் ஜலன்- இதற்கு முன் திட்டக் குழுவில் செயலாளராக இருந்தவர்.

ஈவா போலந்து நாட்டைச் சேர்ந்தவர். ரோம் நகரிலிருந்து குவைத்துக்கு விமானத்தில் வந்து கொண்டிருந்தபோது இவருக்குப் பிரசவம் நடந்தது. விமான கம்பெனி விடுமா? தாயையும் குழந்தையையும் புகைப்படமெடுத்து. "மேலும் மேலும் எங்கள் வாடிக்கையாளர்கள் பெருக வேண்டும் என்பதற்காக நாங்கள் எதையும் செய்யத் தயார்" என்ற வாசகத்துடன் விளம்பரம் செய்து மகிழ்ந்திருக்கிறது.

வாஷிங்டனில் வீதியெங்கும் மக்கள் வெள்ளமாக நிறைந்திருப்பதற்குக் காரணம் என்ன தெரியுமா? குடும்ப அமைப்பிலும் இறைவனிடமும் தங்களுக்குள்ள ஆழ்ந்த நம்பிக்கையை வெளிப்படுத்தும் வகையில் சமீபத்தில் அவர்கள் ஒன்று சேர்ந்து பிரார்த்தித்த காட்சிதான் இது.

- ஜி.எஸ்.எஸ்.

கணக்கெல்லாம் தப்பாகக் காட்டும்

சமீபத்தில் மக்களை அதிகம் ஈர்த்துக் கொண்டிருக்கும் விஷயம் 2000 ஆம் ஆண்டு அனைத்து கணிப்பொறிகளின் இயக்கமும் ஸ்தம்பித்துவிடும் என்ற பேச்சுதான். அப்பிரச்னை குறித்து விளக்கங்களை இங்கே பார்ப்போமா -

2000 ஆம் ஆண்டில் கணிப்பொறிகள் சரிவர இயங்காது என்பது முற்றிலும் உண்மை. 01/01/2000 அன்று கணிப்பொறி இந்தத் தேதியை எடுத்துக் கொள்ளாமல் 01/01/1900 என்ற தேதியை எடுத்துக் கொள்ளும். இதற்குக் காரணம், கணிப்பொறியில் நாட்களை குறிப்பதற்கு MMDDYY என்று ஆறு இலக்கங்களே உள்ளன. MM - Month, DD - Date, YY - Year. இதில் ஆண்டைக் குறிப்பிடுவதற்கு இரண்டு இலக்கங்களே தரப்பட்டுள்ளது.

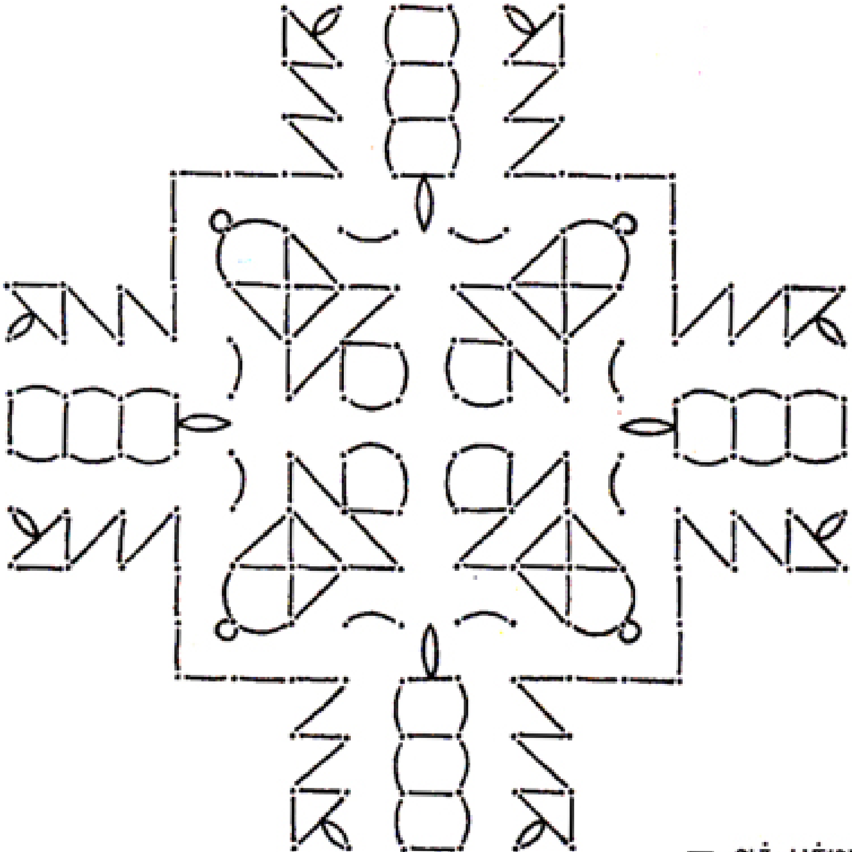
எனவே ஓர் ஆண்டின் பின் இரு எண்களையே மாற்ற முடியும். முன் இரு எண்களை மாற்ற இயலாது ([19] [97]) என்பதில் 97னை மாற்ற முடியுமே தவிர 19னை மாற்ற இயலாது. காரணம், 1968ல் தகவல் தொழில் நுட்ப கோட்பாடுகளை வரையறுக்கும் ஏஎஃப்ஐபிஎஸ் (AFIPS - American Federal Information Processing Standard) நாட்களை குறிப்பிடுவதற்கு "MMDDYY" என்ற 6 இலக்க ஃபார்மட்டை (Format) பரிந்துரை செய்தது. அப்போது Six digit format அனைவராலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டது. இத்தனை ஆண்டுகள் கழித்து இவ்வளவு பெரிய பிரச்னையை அது உருவாக்கும் என யாரும் அன்று கணிக்கவில்லை. அன்றிலிருந்து இன்றுவரை அனைத்து softwareகளிலும் அந்த முறையே பயன்படுத்தப்பட்டது. ஆதலால், இப்போது 00 என்று ஆண்டை கொடுத்தால் கணிப்பொறி 1900 என எடுத்துக் கொள்கிறது. முதல் இரண்டு (19) எண்களை அப்படியே வைத்துக் கொண்டு பின் இரு எண்களை (00) மாற்றிக் கொள்கிறது.



மேலும், 2000 ஆம் ஆண்டு லீப் (leap) ஆண்டாவதால், Computer Software ரால் பிப்ரவரியில் 29 ஆம் தேதியை கையாள முடியாது. இதனால் 2000 ஆம் ஆண்டு மேலும் சிக்கலுக்குள்ளாகிறது.

அனைத்து நாடுகளும் இப்பிரச்னையால் பாதிக்கப்பட்டாலும், அமெரிக்கா மற்றும் ஐரோப்பிய நாடுகள்தான் அதிகம் பாதிக்கப்படும். இந்தியா போன்ற பர்சனல் கம்ப்யூட்டர் ஆதிக்கம் அதிகம் உள்ள நாடுகளுக்குப் பெரிய பாதிப்பு ஒன்றும் இருக்காது. ஏறக்குறைய அனைத்துமே கம்ப்யூட்டர் மயமாக்கப்பட்ட ஐரோப்பிய நாடுகள் இப்பிரச்னையால் நிச்சயம் நிலை தடுமாறிப் போகும்.

வங்கிகளின் வர்த்தகப் பரிமாற்றம் முழுமையாக பாதிக்கப்படும். காலண்டர் ஸிஸ்டம் மாறுவதால் கிழமைகளில் மாற்றம் உண்டாகும். இதன் மூலம் விடுமுறை நாட்களில் திறக்க முடியாதவாறு 'ப்ரோக்ராம்' செய்யப்பட்டிருக்கும் வங்கிகளின் பாதுகாப்புப் பெட்டகங்கள் சில வேலை



— ஆர். பத்மாவதி

நாட்களில் கூட திறக்க முடியாமல் போகும். 2000 ஆம் ஆண்டில் தனது Credit Card கொண்டு செல்லும் ஒருவரை ``INVALID'' என்று திருப்பி அனுப்பிவிடும். வங்கிகளில் மக்கள் பெறவேண்டிய பணமும் வட்டியும் கணிப்பொறிக்குத் தெரியாது போகும். அனைவருக்குமே ``INVALID'' என்ற பதில்தான் வரும். ராணுவ மற்றும் பாதுகாப்புத் துறையில் உள்ள செக்யூரிட்டி சிஸ்டங்கள் சரியான Password கொடுத்தாலும் திறக்காது. மருத்துவத் துறையில் மருந்துகளின் expiry date தவறாகக் காட்டக்கூடும். அதாவது, ஒரு குறிப்பிட்ட மருந்தின் expiry 10/12/2006 என்றால் கணிப்பொறி 10/12/1906 என்று எடுத்துக் கொள்ளும். இதைத்தான் 2000 ஆம் ஆண்டின் பிரச்னை, அதாவது Y2K problem என்று அழைக்கிறோம்.

பல நூறு கோடி டாலர்கள் புழங்கும் இத்துறைகளில், இந்தப் பிரச்னையைத் தீர்க்கக் குறைந்தது பல நூறு பில்லியன் டாலர்கள் தேவைப்படக் கூடும்.

கணிப்பொறித் துறையில் முன்னணியில் உள்ள அமெரிக்காவில் மட்டும் இப்பிரச்னையைத் தீர்க்க 200 முதல் 600 பில்லியன் டாலர்கள் செலவிட வேண்டிவரும் என கணக்கிடப்பட்டுள்ளது.

இப்பிரச்னைக்குத் தீர்வு காண பலரும் பல கோணங்களில், பல வழிமுறைகளை முன்மொழிகிறார்கள். சோர்ஸ் கோட் (Source Code) மற்றும் டேட்டா ஃபைல்களை (Data File) அலசி ஆண்டுக்கான Fieldஐ நான்கு இலக்கமாக விரிவுபடுத்துவது என்பது அனைவராலும் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய தீர்வு.

ஒருபுறம் மனிதனை Computer வென்று விடுமோ என்ற பயம் இருந்தாலும், இன்னொரு புறம் இப்படிப்பட்ட சிக்கல்களும் இருக்கத்தான் செய்கிறது. மனிதனை கம்ப்யூட்டரால் வெல்லவே முடியாது என்பதற்கு இது ஓர் உதாரணம்.

— தே. புஷ்பலதா

திரைவான் தேடும் பறவை

தலைப்பிலேயே தன் ஆசையைத் தெரிவித்துள்ள கவிஞர் தேவராஜபதி அதற்கேற்றாற் போல தன் கவிதைத் தொகுப்பைத் தந்துள்ளார்.

'துக்கிலி துக்கிலி பூக்களே!' என ஒரு பாட்டு! 'சோலை விட்டு தோப்பு தொடும் தென்னங் காற்று' போன்ற கவிதை வரிகள் நன்றாக உள்ளன.

பக்-168 விலை ரூ. 32/-

இளைய பாரதத்தினாய் வா!

இந்திய சுதந்திரப் பொன்விழா ஆண்டு வெளியீடு வரிசையில் சுதந்தரப் போராட்ட பின்னணிக் கதைகள். திலகர், காந்தி போன்றோரின் பின்னணியில் கொழுந்துவிட்டு எரிந்த சுதந்திரத் தீயின் இடையில் நடக்கும் கதைச் சம்பவம். அதற்கேற்றாற் போன்ற வேகம் மிகுந்த நடையில் கதையினைக் கொண்டு செல்பவர் நா.ரா. பண்டரிநாதன்.

பக்-384 விலை ரூ. 72/-

நந்தவனத்தில் சில மனிதப்பூக்கள்

வித்யாசுப்ரமண்யம் எழுதியுள்ள நவீனம். எளிமையான சூழ்நிலையில் மத்தியதர வர்க்கத்து உணர்வுகளோடு நகரும் கதை.

பக்- 288 விலை ரூ.55/-

அரபு தேசத்து அதிசய கதைகள்

சிறுவர்களும் ஏன் பெரியவர்களும் குதூகலமாக படிக்கக் கூடிய நூல். ஆசிரியர் ர. சண்முகம்.

பக்- 281 விலை ரூ. 55/-

(இரண்டும் - அன்பு இல்லம். 107/2 கௌடியா மடம் சாலை. இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14.)

புதுநெறி காட்டும் புத்தர் கதைகள்

ஆசிரியர் பாலமுருகன். புத்தரைப் பற்றிய பல்வேறு கதைகளின் தொகுப்பு.

பக்-80 விலை ரூ. 15/-

புக்ஷெல்ஃப்

(இரண்டும்- மணிமேகலை பிரசுரம். 4. தணிகாசலம் சாலை. தி. நகர். சென்னை - 17)

நல்வாழ்க்கைக்குப் புத்தரின் அறிவுரைகள்

தொகுப்பு: பாலமுருகன.

பக்-80 விலை ரூ. 15/-

(சங்கர் பதிப்பகம். 21. ஆசிரியர் சங்கக் குடியிருப்பு. வில்லிவாக்கம், சென்னை - 49)

சுகம் தரும் சுவாசக் கலை

பிராணாயாமம் போன்றவற்றைப் பயில்வோருக்கு இதில் நிறைய விஷயங்கள் உள்ளன. ஆசிரியர் எம்.என். ராஜன்.

பக்-48 விலை ரூ. 10/-

தை முதல் மார்கழி வரை பண்டிகை சமையல்

எந்த மாதத்தில் என்ன பண்டிகை வருகிறது, அதற்கு என்னென்ன பலகாரங்கள், செய்முறை எனத் தந்திருப்பவர் சாந்தா ராமானுஜம்.

பக் - 99 விலை ரூ. 30/-

(சாந்தா ராமானுஜம், 53, பெருமாள் கோயில் தெரு, சைதாப்பேட்டை, சென்னை - 15)

அற்புத தரிசனம்

மஹாபெரியவரின் நூற்றாண்டு ஜயந்தியினையொட்டி, நூறுபேர்களின் வாழ்வில் நடந்த அற்புத அனுபவங்களை பேட்டி கண்டு தொகுத்து அளித்திருப்பவர் பானுமதி இராமச்சந்திரன்.

பக்- 137 விலை ரூ. 15/-

(வீஆர்பி பப்ளிகேஷன்ஸ், 6A/10 பார்த்தசாரதி சாமி தெரு. திருவல்லிக்கேணி. சென்னை -5)

சம்பத் சுக்ரவார விரதத்தின் கதை

நோன்பு நோற்போருக்குத் தேவையான செய்திகள்.

பக்-30 விலை ரூ 5/-

(இரண்டும் - சுருத்தலை நிலையம். 58. ஐயப்ப செட்டி தெரு. மண்ணடி. சென்னை -1)

ஜங்கிள் புக்

கார்ட்டூன் பார்ப்பவர்களுக்கு ஓநாய் வளர்த்த பிள்ளையான 'மௌக்லி' புகழ்பெற்ற

பாத்திரம். அவனைச் சுற்றிய கதையைத் தமிழில் தந்திருப்பவர் அ.ஜெயக்குமார்.

பக்- 235 விலை ரூ.10/-

மனோன்மணியம்

பேராசிரியர் சுந்தரம் பிள்ளை எழுதிய புகழ்பெற்ற நாடகக் காவியம். தமிழ் ஆர்வலர் படிக்க வேண்டிய நூல். வசனம் துரை-தண்டபாணி.

பக்-335 விலை ரூ. 60/-

(இரண்டும்- உமா பதிப்பகம், 58 ஐயப்ப செட்டி தெரு, மண்ணடி, சென்னை - 1)

பகவான் ஸ்ரீ அரவிந்தர்

மகான் அரவிந்தரின் மகிமையைப் பற்றியும், அவருடைய வாழ்க்கைச் சரிதத்தையும் தருபவர் ஜனகன்.

பக்-143 விலை ரூ. 25/-

வாழ்க்கை என்பது என்ன?

வாழ்வில் இலட்சியத்தை அமைத்துக் கொண்டு அதை அடையும் விதத்தைப் பற்றிக் கூறுபவர் பி.சி. கணேசன்.

பக்-80 விலை ரூ. 15/-

(இரண்டும்- கங்கை புத்தகநிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17)

இயேசு அருட்காவியம்

எளிய இனிய கவிதைத் தமிழில் இயேசு காவியத்தினைப் படைத்துள்ளவர் வி.ஜி. சந்தோஷம். ஆங்காங்கே அருமையான படங்கள் இயேசு பிரானின் வாழ்வை சித்திரிக்கும் விதமாக அமைந்துள்ளன.

பக்-301+44 விலை ரூ. 100/-

(சந்தனம்மாள் பதிப்பகம், வி.ஜி.பி. சதுக்கம், சைதாப்பேட்டை, சென்னை - 15)

ஸ்ரீ தக்ஷிணாமூர்த்தி வழிபடும் முறைகளும், ஸ்லோகங்களும்

கையடக்கப் பதிப்பு. தொகுப்பு - ஸ்வாமி அபயானந்தஜிதாஸ்.

பக்-32 விலை ரூ. 3/-

ஸ்ரீ துர்க்கை வழிபடும் முறைகளும் ஸ்லோகங்களும்

கையடக்கப் பதிப்பு. தொகுப்பு- ஸ்வாமி அபயானந்தஜிதாஸ்.

பக்-32 விலை ரூ. 3/-

சௌபாக்கியம் தரும் அற்புதக் கவசங்கள்

பக்-176 விலை ரூ. 10/-

உங்கள் இஷ்ட தெய்வங்களின் 108 போற்றிகள்

பக்-112 விலை ரூ. 8/-

ஸ்ரீ சத்யநாராயண வழிபடும் முறைகளும் ஸ்லோகங்களும்

பக்-32 விலை ரூ. 3/-

ஸ்ரீ விநாயகர் வழிபடும் முறைகளும் ஸ்லோகங்களும்

பக்-144 விலை ரூ. 10/-

(அனைத்தும் கையடக்கப் பதிப்புப் புத்தகங்கள். தொகுப்பு-அபயானந்தஜிதாஸ். பதிப்பு-இலக்குமி நிலையம், 53, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14.)

ஸ்ரீமத் பகவத் கீதை

ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் அருளிய ஸ்ரீமத் பகவத் கீதை படிப்பதற்கு வசதிப்படும் வகையில் கையடக்கப் பதிப்பாக தமிழில் வெளியிட்டுள்ளார்கள்.

பக்-170 விலை ரூ. 8/-

எண்கள் என்னும் பொக்கிஷம்

எண் கணிதம் எனப்படும் நியூமராலஜியிலும், எழுத்துப் பலன்களிலும் ஆர்வம் உள்ளவர்களுக்கு நிறைய சுவையான செய்திகள். ஆசிரியர்: ஆர். பொன்னம்மாள்.

பக்-230 விலை ரூ. 32/-

(இரண்டும்- கிரி டிரேடிங் ஏஜென்ஸி, 58/2. டி.எஸ்.வி. கோயில் தெரு, மயிலாப்பூர்-4.)

ருசியான வடநாட்டு சமையல்

பதர்வேணி, சீரோட்டி போன்றவற்றுடன் ஊறுகாய், தோசை போன்ற சமையல் குறிப்புகளையும் தருகிறார் எம். சரளா.

பக்-252 விலை ரூ. 27/-

(மோகன் புத்தக நிலையம், 4. வள்ளுவார் தெரு. பத்மநாப நகர், சூளைமேடு, சென்னை - 94.)

சித்தர்களின் சாகாக்கலை

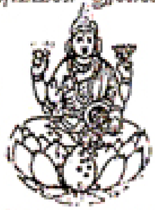
சித்தர்கள் கூறிய பல்வேறு நுட்பமான பாடல்களினைக் கொண்டு, அவர்கள் கூறிச் சென்ற வாழ்க்கைத் தத்துவங்களை விளக்குபவர் சி.எஸ். முருகேசன்.

(அழகு பதிப்பகம், 20 ஆசிரியர் சங்கக் குடியிருப்பு, வில்லிவாக்கம், சென்னை - 49)


எங்கள் பொன்விழா ஆண்டில்
உங்கள் கனவை நனவாக்கும்
நவீன பிரஷர் குக்கர்
8 லிட்டர்
ரூ 1199/-
மட்டும்
kali
IS 2347
ISI
ஏறத்தாழ அலுமினியம் பிரஷர் குக்கரின்
விலையில் காளி காப்பர் பாட்டம்
ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
பிரஷர் குக்கர்
இச்சலுகை தமிழ்நாட்டில் மட்டுமே!
காளி
காப்பர் பாட்டம்
ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
பிரஷர் குக்கர்
• குறைவான விலை
• அதிக சிக்கனம்
• நிறைவான அமைப்பு
• உயர்வான மதிப்பு
• விரைவான செயல்திறன்
• எளிதான பராமரிப்பு
kali
COPPER-BOTTOM
STAINLESS STEEL
PRESSURE COOKER
kali 50
GOLDEN YEARS
காளி : விலையில் குறைவு - மதிப்பில் உயர்வு - மனதில் நிறைவு.

ஸ்ரீ துர்க்கை அம்மன் துணை

✆ 8281327

தனலக்ஷ்மி  சாரீஸ்

தேவேந்திரா சுங்குடி தயாரிப்பாளர்

20 வருடமாக தரமான தேவேந்திர சேலைகள் தயாரித்து புகழ் பெற்ற நாங்கள், இப்பொழுது 8 வருடமாக மதுரை சுங்குடி சேலைகள் சொந்தமாக தயாரித்து வருகிறோம்.

எங்களிடம் 100's special, 120 superior (Combed Cotton) அதிக கெட்டி சாயத்துடன் தயார் செய்கிறோம். இந்த இரண்டு quality சேலைகளையும் அதிக கெட்டி சாயத்துடன் தயார் செய்வதால், குறைந்த விலையுள்ள புடவையும் நீடித்து உழைப்பதற்கு உத்தரவாதம் தருகிறோம்.

நாங்கள் 9¾ கெஜம் (8.70 m), 10¾ கெஜம் (9.70 m) மற்றும் 6 கெஜம் (5.50 m) அதிக அளவில் தயார் செய்வதால் அதிக Varaitys கிடைக்கும். நாங்கள் Latest Bathik designs, Banthini prints, Gold prints மற்றும் Latest Computer Screen Printing designs தயார் செய்கிறோம். மற்றும் பட்டுப்புடவை போன்று Grand Look கொண்ட உயர்தர காட்டன் புடவைகள் கிடைக்கும். உயர்ரக காட்டன் நூலால் நெய்யப்படுவதால் அதிக Maintanance தேவையில்லை. நீங்கள் குறிப்பிட்டு சொல்லும் designகளையும் செய்து தருகிறோம்.

சேலைகள் அதிக நாள் நீடித்து உழைக்க வேண்டுமென்ற குறிக்கோளுடன் தயார் செய்கிறோம். மற்றும் எங்கள் கம்பெனியில் ஏற்படும் Small defects Sarees குறைந்த விலைக்கு தருகிறோம்.

நாங்கள் மொத்தமாகவும் சில்லறை விலையிலும் விற்பனை செய்து வருகிறோம். மற்றும் எங்களிடம் மங்களகிரி காட்டன் (No Maintanance), பெங்கால் காட்டன் (120 Counts) கோவை Veeco Sarees (Pure Cotton and Silk Cotton) பாலிகாட்டன், குண்டூர் காட்டன், வெங்கடகிரி காட்டன், பாலியஸ்டர், பெல்காம் சாரதா சேலைகள், பெங்களூர் Printed Silks, கரிஷ்மா காட்டன் மற்றும் சூரத் சிந்தெடிக் சேலைகள், ஃபேன்ஸி Printed Silk சேலைகள், சேலம் வேஷ்டிகள், டவல்கள், மேட்சிங் ப்ளவுஸ்கள், உயர்ரக ஈரோடு காட்டன் கிடைக்கும். எங்களிடம் மலிவான விலையில் ரெடிமேட் உள்பாவாடைகள் கிடைக்கும்.

அமைதியான சூழலில் Car Parking வசதியுடன் தரமான காட்டன் சேலைகள் வாங்க சிறந்த இடம்.

ஞாயிறு விற்பனை உண்டு.

எங்கள் கடை விலாசம்:

14.11.96 முதல் எமது இந்த தனலஷ்மி சாரீஸ் நிறுவனம் இடம் மாற்றப்பட்டுள்ளது. புதிய முகவரி

நெ. 1, கோபாலகிருஷ்ண ரோடு (டாக்டர் நாயர் ரோடு, Second left from Pondy Bazzar turning) தி.நகர், சென்னை -17.

எங்கள் தயாரிப்பு சேலைகள் அனைத்தும் கோயம்புத்தூரில் கீழ்கண்ட விலாசத்தில் கிடைக்கும்.

P.R. Shanthi, No.15, Siva Sakthi Colony, Vadavalli, Coimbatore 641 041.



வீட்டுக்குள் தோட்டம்

பதில்கள் :
தண்மதி திருவேங்கடம்
(தோட்டக்கலை நிபுணர்)

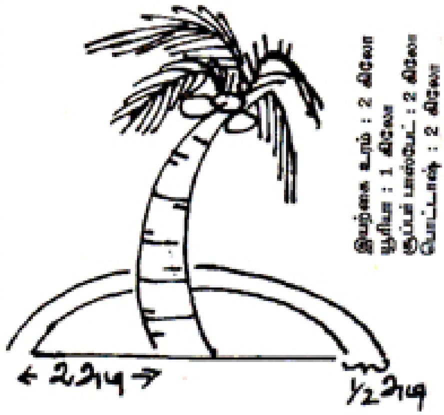
திரு சடகோபன், சென்னை.

நாங்கள் தென்னை மரங்கள் வைத்து மூன்று ஆண்டுகள் ஆகிறது. சரியான வளர்ச்சியற்று காணப்படுகின்றன. என்ன உரம் வைக்கலாம், எவ்வளவு, வருடத்தில் எத்தனை முறை?

புது வீடு கட்டி குடி போனவுடன் நாம் எல்லாரும் முதலில் செய்வது இரண்டு தென்னங்கன்றுகளை வாங்கி நடுவதுதான். தென்னை மரம் இல்லாத தனி வீடுகளே அநேகமாக இல்லை என்று சொல்லலாம். அப்படி ஆசை ஆசையாக வைக்கும் தென்னங்கன்று சரியாகக் காய்க்கவில்லை என்றால் வீட்டிற்கு வருபவரிடம் எல்லாம் புலம்ப ஆரம்பித்து விடுகிறோம். இப்படி புலம்பாமல் மேலும் புத்திசாலித்தனமாக நடந்து கொள்ள நீங்கள் ஆசைப் பட்டால் அதற்கு முதலில் நீங்கள் செய்ய வேண்டியது நல்ல தரமான கன்றுகளை தேடி வாங்கி நடுவதுதான். மலிவாகக் கிடைக்கிறதே என்று மயங்கி சாதாரண ரகங்களை வங்கி விடாதீர்கள். விலை அதிகமானாலும் பரவாயில்லை என்று வீரிய ஒட்டு ரகங்களாக வாங்கி நடுங்கள். (கவனிக்க: தென்னை மரம் என்பது 50, 60 வருடங்களுக்கு மேலாக உங்கள் வீட்டில், உங்களுடன் வாழப்போகும் ஒன்று. ஆகவே இதில் 20, 30 ரூபாய்க்கு சிக்கனம் காட்ட வேண்டாம்.)

நல்ல கன்றாக வாங்கி நட்டவுடன், ஒவ்வொரு வருடமும் முறையாக உரமிட வேண்டும். தென்னை நெற்று முளைத்த நான்கு மாதங்களுக்குப் பிறகு காயின் உள்ளே இருக்கும் பருப்பின் உதவி கன்றுக்கு குறைய ஆரம்பிக்கிறது. எனவே, ஆரம்ப முதலே உரமிடல் அவசியம். நட்ட மூன்றாவது வருடத்திலிருந்து ஒவ்வொரு வருடமும், மரம் ஒன்றுக்கு 1 கிலோ யூரியா, 2 கிலோ சூப்பர் பாஸ்பேட், 2 கிலோ பொட்டாஷ் மற்றும் 2 கிலோ இயற்கை உரம் கொடுக்க வேண்டும்.

மரத்தின் வேர்ப்பகுதியிலிருந்து 2 அடி தள்ளி, அரை வட்டமாக மண்வெட்டியில் அரை அடி ஆழமாக வெட்டிக் கொள்ளுங்கள். இந்த அரை வட்டக் குழியில் முதலில் 2 கிலோ இயற்கை உரத்தை சீராகப் பரப்புங்கள். அதன்





வீட்டுத் தோட்டத்தில் முளைத்து வந்துள்ள வெங்காயங்களை நட்டு வைத்தால் பார்க்கவும் அழகாக இருக்கும். நீண்ட தளிர் வந்ததும் தளிரை கிள்ளி சமைத்துச் சாப்பிடலாம். மறுபடியும் தளிர் வரும். வெங்காயத் தளிர் உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது.

— எஸ். ராமசாமி

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

மேலே மேற் சொன்ன கெமிக்கல் உரங்களைப் போட்டு பின் குழியை மூடுங் கள். எப்போதும் போல் நீர்ப் பாய்ச்சுங்கள். வேப்பம் புண்ணாக்கு, மைக்ரோஃபுட் ஆகியவற்றை வேண்டுமானால் தேவைக்கேற்ப அவ்வப்போது சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

நட்ட முதல் வருடத்தில் மேலே சொன்ன அளவில் கால் பங்கையும், இரண்டாம் வருடம் அரைப்பங்கையும் உரமாகக் கொடுக்க வேண்டும். மூன்றாவது வருடத்திலிருந்து முழுமையாக ஒவ்வொரு வருடமும் கொடுக்க வேண்டும். செப்டம்பர் - அக்டோபர் மாதங்கள் உரமிட சிறந்தவை. உரங்களை மொத்தமாக ஒரே தடவையாகவும் கொடுக்கலாம். அல்லது பாதிப் பாதியாகப் பிரித்துக் கொண்டு முதல் பாதியை மார்ச் - ஏப்ரல் சமயத்திலும் இரண்டாவது பாதியை செப்டம்பர் - அக்டோபர் சமயத்திலும் கொடுக்கலாம். இரண்டு தடவையாக உரமிட்டால் காய்கள் அதிகம் கிடைக்கின்றன. உரமிடுவதால் உண்டாகும் பயன்களைக் கீழே உள்ள பட்டியலில் காண்க:

உர விவரம்	சராசரியாக ஒரு மரம் ஒரு வருடத்திற்குத் தரும் காய்கள்
உரமே இடாத மரம்	63
வருடம் ஒருமுறை உரம்	75
வருடம் இருமுறை உரம்	81

திருமதி சரோஜா, அகமதாபாத்.

ரோஜாச் செடிக்கு அருகில் பூண்டுச் செடி நட்டதால் ரோஜாவுக்கு வந்த ஒரு வித பூச்சிகள் போய்விட்டன. இதுபோல எந்தச் செடிக்கு அருகில் எது நட்டால் பாதுகாப்பானது என்று எழுதவும்.

உங்கள் முயற்சியைப் பாராட்டுகிறேன். இவ்வாறு சில தாவரங்களுக்கு மட்டும் இயற்கையிலேயே பூச்சிகளை விரட்டக் கூடிய தன்மை இருப்பதை அறிவியல் வல்லுநர்கள் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். உங்களை அறியாமலேயே நீங்கள் அதை நடைமுறையில் செய்து பார்த்திருக்கிறீர்கள். மகிழ்ச்சி! இத்தகைய தாவரங்களில் உள்ள சில விசேஷ ரசாயனங்களின் கூட்டுக் கலவையால், இவற்றிற்குப் பூச்சிகளை விரட்டும் தன்மை வருகிறது. மிக எளிதான உதாரணம்: வேம்பு. அதனால்தான் வேப்பம் புண்ணாக்கை அவ்வப்போது செடிகளுக்கு உரமாகப் போட்டு வந்தால் பூச்சித் தொல்லை வராது என்கிறோம். கனகாம்பரத்திற்கு அருகில் துளுக்க சாமந்தி (African Marigold) நட்டால் கனகாம்பரத்தைத் தாக்கும் நாற்புழுக்கள் தொல்லை குறையும். துளசிக்கும் கூட இத்தகைய தன்மை உண்டு.

செல்வி. ச. விக்னேஸ்வரி, புதுவை.

எங்கள் வீட்டில் வைத்த வாழை சரியாகவே வளம்பவில்லை. எப்படி உரம் வைக்க வேண்டும்?

வாழைமரம் பூமியிலிருந்து சத்துக்களை அதிக அளவில் எடுத்துக் கொள்ளும் தன்மை உடையது. ஆகவே நம் வீட்டு மண் எவ்வளவு தான் செழிப்பானதாக இருந்தாலும் வாழைக்கு உரமிடுதல் மிகவும் அவசியமாகிறது. வாழைக்கு - 2 கிலோ இயற்கை உரம், 100 கிராம் யூரியா, கால் கிலோ சூப்பர் பாஸ்பேட் மற்றும் பொட்டாஷ் தேவை. இவற்றை ஒரே முறையாக இடாமல், இரண்டு பாதியாக பிரித்துக் கொண்டு, வாழைக்கன்று நட்ட மூன்றாவது மாதத்தில் ஒரு முறையும், ஐந்தாவது மாதத்தில் ஒரு முறையும் இட வேண்டும். மரத்தை விட்டு 2 அடி தள்ளி 10 செ.மீ. ஆழத்திற்கு மண்ணை லேசாக அப்புறப்படுத்திவிட்டு அதில் உரமிட்டு, மண்ணால் மூட வேண்டும். உரமிட்டவுடன் நீர்ப் பாய்ச்சுவது மிகவும் அவசியம்.

திருமதி சுசிலா நந்தகுமார், ஒரிஸ்ஸா.

தக்காளிச் செடியின் இலைகள் பூவிடும் சமயத்தில் திடீரென்று சுருங்கத் தொடங்கி விட்டன. இதற்கு என்ன மருந்து போட வேண்டும்?

தக்காளிச் செடியின் இலைகள் சுருங்கினால் அது ஒருவித நோய் உங்கள் செடியைத் தாக்குவதன் அடையாளம். ரோகார் அல்லது மோனோ குரோட்டோபாஸ் மருந்தை 1 லிட்டர் தண்ணீரில் 2 மி.லி. விட்டுக் கலக்கி செடி முழுதும் நனையுமாறு அடிக்க வேண்டும். இது நோயைப் பரப்பும் வெள்ளை ஈக்களைக் கட்டுப்படுத்தும். நோயின் ஆரம்ப நிலையிலேயே இந்த மருந்தை அடியுங்கள். காலம் தாழ்த்த வேண்டாம்.





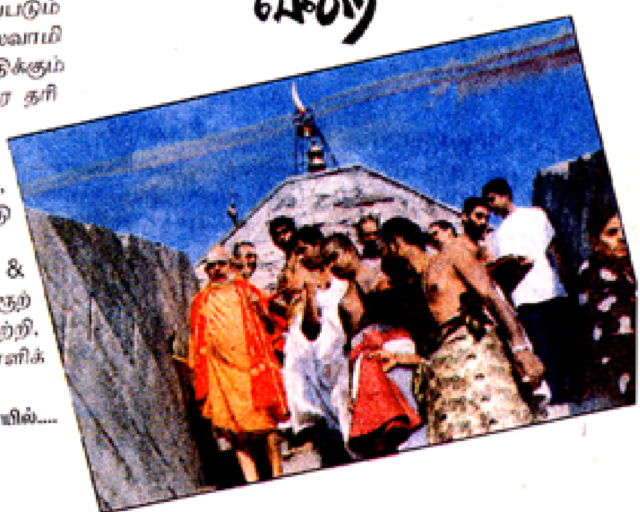
• ஜம்மு, காஷ்மீர் முதலமைச்சர் ஃபரூக் அப்துல்லா ஆசி பெறுகிறார்

காஞ்சி முதல் காஷ்மீர் வரை

பிப்ரவரி மாதம் ஒரு நாள் ஷோலாப்பூரிலிருந்து ட்ரங்க் கால் என்றவுடன் - 'நமக்குத் தெரிந்தவர்கள் ஷோலாப்பூரில் யாருமில்லையே' என்று நினைத்தவண்ணம் ரிசீவரை எடுத்தபோது - ஒரு இனிமையான அதிர்ச்சி/வியப்பு. ஜகத்குரு ஸ்ரீ சங்கராச்சாரியார் பேசவிரும்புகிறார் என்றவுடன் இது கனவா, நனவா என்று விவரிக்க முடியாத மகிழ்ச்சி.

புதுப் பெரியவாள் என்று அழைக்கப்படும் ஜகத்குரு ஸ்ரீ சங்கர ஜயேந்திர சரஸ்வதி ஸ்வாமி அவர்கள் பூனாவில் தன்னை வந்து சந்திக்கும்படி உத்தரவிட, மார்ச் 8ந் தேதி அவரை தரிசிக்கும் பாக்கியம் கிடைத்தது. ஜம்மு காஷ்மீர் மாநிலத்திற்கு விஜயம் செய்ய ஆவலாக இருக்கிறது என்று அவர் கூற, அதன்படியே அவர் வருகைக்கு ஏற்பாடுகள் செய்ய உதம்பூர் திரும்பினோம்.

முதல் கட்டமாக கர்னல் மணி & ராஜனுடன் கிணறு, சுனை, அல்லது நீரூற்றைத் தேட உதம்பூர் முழுவதும் சுற்றி, கடைசியில் கேந்திரீய வித்யாலயா பள்ளிக்



• பின்னால் ஸ்ரீநகர் சங்கராச்சார்யார் கோயில்....



கூடத்துக்கு பின்புறம் நதிக்கரையில் ஒரு சுனையைக் கண்டுபிடித்தவுடன், அந்த இடமே பெரியவர்கள் தங்குவதற்கு உகந்தது என்று நிச்சயித்து, ராணுவ ஸ்டைலில் மளமளவென்று ஏற்பாடுகளை கவனிக்க ஆரம்பித்தோம்.

அட்வான்ஸ் பார்ட்டியில் காசி மணியும், காஞ்சீபுரம் வைத்தியநாதனும் வந்து என்னென்ன தேவைகள் என்று விவரித்து விட்டுத் திரும்பினார்கள்.

ஜனவரி மாதம் காஞ்சியிலிருந்து விஜய யாத்திரை கிளம்பிய ஜகத்குரு ஸ்ரீ சங்கர ஜயேந்திர சரஸ்வதி ஸ்வாமிகளும், ஸ்ரீ விஜயேந்திர சரஸ்வதி ஸ்வாமிகளும் ஆந்திரா, மஹாராஷ்ட்ரா, பீஹார் வழியாக நேபாளம் போய், மகாராஜாவின் 50வது பிறந்த தினம் மற்றும், அவர் முடிசூட்டி 25வது வருட வெள்ளி விழா கொண்டாட்டத்திலும் கலந்து கொண்டு, ஆசீர்வதித்து கிளம்பி, உத்திரபிரதேசம் வழியாக ஹிமாசல் பிரதேசத் தலைநகரான சிம்லாவுக்கு வந்து சேர்ந்தனர்.

சிம்லாவில் ஐந்து நாள் தங்கி 'சங்கடஹர அனுமான்' கோயில் கும்பாபிஷேகத்தை சிறப்பாக நடத்திவிட்டு பிலாஸ்பூர், ஹமீர்பூர் வழியாக ஜ்வாலா முகியை அடைந்தனர்.

ஜ்வாலா முகியில் தேவி, இயற்கையான அக்னி குண்டத்தில் அணையாத ஜோதியாகக் காட்சி தருகிறாள். ஒரு குட்டிக்கதை :

தட்சனின் மகளான பார்வதி, அவன் வளர்த்த யாகத்தில் கலந்து கொள்ள வந்து, அவமதிக்கப்பட்டு யாக குண்டத்தில் விழுந்து உயிர்த் தியாகம் செய்ய, அவள் உடலைத் தூக்கிக் கொண்டு சிவ பெருமான் சோகத்திலும், கோபத்திலும், ரௌத்ரகாரமாக உலகைச் சுற்ற அவரின் கோபத்தைத் தணிக்க, விஷ்ணு பகவான், பார்வதியின் அங்கங்களை பல வேறு இடங்களில் விழச் செய்து, அங் கங்கே உண்டான கோயில்கள் 51. அதில் 'ஜ்வாலா முகி' பார்வதியின் வாய் விழுந்த இடம்; தலை விழுந்த இடத்தில் 'சாமுண்டா தேவி' கோயிலும், வலது கால் விழுந்த இடம் 'சிந்த்பூர்ணி' கோயிலும், வயிறு விழுந்த 'காங்டா' தேவி கோயிலும் ஹிமாசலத்தில் சிறப்பு வாய்ந்தவை.

இந்தக் கோவில்களில் தரிசனம் செய்துவிட்டு, நூர்பூரில் பதினைந்து பேருக்கு உபநயனம் செய்வித்துவிட்டு ஜூன் 15ந் தேதி ஜம்மு வந்து சேர்ந்தனர்.

'City of Temples' என்று அழைக்கப்படும் ஜம்முவில் பிரசித்தி பெற்ற ரகுநாத் மந்திர், ராம்பீர் கோயில், பீர்கோ சிவன் கோயில், பஹு காளி கோவில்களை விஸிட் செய்துவிட்டு, புகழ் பெற்ற வைஷ்ணவி தேவி கோயிலை விஜயம் செய்ய 'கட்ரா' என்ற ஊரில் கேம்ப் செய்தார். 'கட்ரா' நம் கீழ் திருப்பதியை ஒத்த ஊராகும். மலை மேல் வீற்றிருக்கும் வைஷ்ணவி தேவியைத் தரிசிக்க வருடா வருடம் லட்சக் கணக்கான மக்கள் வருகிறார்கள். கிட்டத்தட்ட போகவர 28 கிலோ மீட்டர் நடை/குதிரை/அல்லது 'டோலி' எனப்படும் பல்லக்கு. சுமார் போக 4, 5 மணி நேரம், வர 4, 5 மணி நேரம் ஆகிறது. மிகவும் கடினமான யாத்திரை. சங்கர மடத்து யாத்ரிகளின் 'ஹரஹர சங்கர' 'ஜெய ஜெய சங்கர' என்ற ஒலி ஒருபுறமும், 'ஜெய்மாதாஜி' என்று வைஷ்ணவி தேவி பக்தர்கள் பக்திப் பரவசத்துடன் அழைக்கும் ஒலியும் மலைகளில் எதிரொலித்து புல்லரிக்க வைத்தது. வைஷ்ணவி தேவிக்கு தன் பொற்கரங்களில், தங்க ஆபரணங்களை அணிவித்து, பூஜை செய்து பக்தர்களை பக்திப்



பரவசத்தில் திளைக்க வைத்தார் ஸ்வாமிகள்.

கட்ராவில் ஆதிசங்கர பகவானுக்குக் கோயில் சிறிய அளவில் இருக்கிறது. அதற்குப் போகும் வழியும் சரிவர இல்லை. வைஷ்ணவி தேவி டிரஸ்ட் மூலம் கோவிலை விஸ்தார மாக்கிப் போகும் பாதையை சீர் படுத்தும் ஏற்பாடுகளை செய்துவிட்டு உதம்பூரை நோக்கி விஜய யாத்திரை தொடர்ந்தது.

ஜூன் மாதம் 19ந் தேதி சாயந்திரம் பூர்ண கும்பத்துடன் பெரியவாளையும், பால பெரியவாளையும் வரவேற்க சென்ட்ரல் ஸ்கூலில் பக்தர்கள் கூடினர். சாதாரணமாக நான்கு நாள் பிரயாணம் செய்து விட்டு இரண்டு நாள் 'அப்பாடா' என்று அசதியுடன் ரெஸ்ட் எடுக்கும் நமக்கு, சுவாமிகள் இருவரும் ஆறு மாதங்களாக யாத்திரை செய்தும் துளிக்கூட அசதியோ, களைப்போ இல்லாமல், பக்தர்களுக்கு சிரித்த முகத்துடன் அருள் புரிந்த வண்ணம் காட்சியளித்தது வியப்பான விஷயம்!

இங்கு கேம்ப் பற்றி சில விவரங்கள் சுமார் 10, 12 டிரக், மினிவேன், பஸ், டெம்ப்போவில் சுமார் 80 பேர் அடங்கிய கோஷ்டி. ஒவ்வொருவருக்கும் தனித் தனியாக இன்ன வேலை என்று நிர்ணயிக்கப்பட்டு, ஒரு ஊரில் இறங்கிய உடனே ½ மணிக்குள் கிச்சன், ஸ்டோர், பூஜை ஏற்பாடுகள் எல்லாம் ரெடி. ஒரு குழப்பம் இல்லாமல் நேர்த்தியாக ஏற்பாடுகள். ராணுவம் மட்டுமே கேம்ப் செட்டப் செய்வதில் நிபுணர்கள் என்று நினைத்த எனக்கு சங்கர மடத்தவர்கள் 'நாங்கள் சளைத்தவர்கள்' அல்ல என்று நிரூபித்தார்கள்.

இயற்கையான சுனை நீரில்தான் பூஜையும், சமையலும். ஆதிசங்கரர் காலத்திலிருந்து இத்தனை ஆண்டுகளாக ஒரு நாள் கூட விடாமல் இடைவிடாது தொடர்ந்து நடத் தப்படுகிறது. ஸ்ரீ சந்திரமௌளீஸ்வரரின் ஸ்படிக லிங்கத்திற்கும், ஸ்ரீ திரிபுர சுந்தரிக்கும் பூஜை. பால பெரியவாள் அவர்கள் சுமார் 4 மணி நேரம் பூஜை செய்யும் அழகு கண் கொள்ளாக் காட்சியாக இருந்தது.

உதம்பூரில் வெள்ளிக் கிழமையும், பௌர்ணமியும் சேர்ந்து வர, அன்று சிறப்புப் பூஜைக்கு ஏகப்பட்ட கூட்டம். 'பாதுகா பூஜையும்' நடைபெற்றது.

இரண்டு நாட்களும் சாயங்காலம் பக்தர்களுக்கும், ராணுவ வீரர்களுக்கும் ப்ரவசனம், உபந்யாசம் நடத்தி ஆசீர்வதித்தார். முக்கியமாக ராணுவத்தினர் தாய் நாட்டுக்குச் செய்யும் சேவையை போற்றி, மகாபாரதம், ராமாயணத்திலிருந்து குட்டிக் கதைகளை மேற்கோள் காட்டி, பசுவின் பெருமைகளைக் கூறி, (பிராணிகளில் பசுவிற்கு மட்டுமே 'கோமாதா' என்று பெயர்) பகவத் கீதையின் 'கடமையைச் செய், பலனை எதிர்பார்க்காதே' என்று கூறும் ஸ்லோகத்தை வலியுறுத்தி உரை நிகழ்த்தினார்.

இத்தனைக்கும் நடுவே டெலிபோன்கள், ஃபேக்ஸ் மெஸேஜ் சங்கர மடத்து சம்பந்தமான அனைத்து வேலைகளும் சுவாமிகளை ஒரு நிமிடம் கூட ஓய்வெடுக்க இயலா வண்ணம் வைக்கின்றன. சங்கர மடத்தின் மேற்பார்வையில் நடக்கும் டீம்ட் பல்கலைகழகம், பள்ளிகள் காலேஜுகள், விருத்தாச்ரமம், வேத பாடசாலை என்று எத்தனையோ அலுவல்கள் நாள் முழுக்க ஸ்வாமிகள் உத்தரவுக்காக வந்த வண்ணம் இருக்கிறது.

எங்கு சென்றாலும் அந்தந்த இடத்தின் சிறப்பு, வரலாறு, கோவில்களின் மூலாதாரக் கதைகள், அந்தந்த மாநிலத்து மக்களின் நடைமுறை, பழக்க வழக்கங்கள், எல்லாவற்றையும் விஸ்தாரமாக தெரிந்து கொண்டிருப்பது மல்லாமல், இன்னும் விவரங்களைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளும் ஆர்வத்தை எடுத்துரைக்க இயலாது. எந்த ஒரு விஷயத்தையும் அடிந்தளத்திலிருந்து அறிந்து கொண்ட இருவருடைய அறிவுத்திறனும், ஞாபக சக்தியும் சொல்லி மாளாது. அவர்கள் அறியாத விஷயங்களே இல்லை என்று கூறலாம். உதாரணமாக காஷ்மீர் மாநிலத்தின் வரலாறு, முதலமைச்சர் ஃபரூக் அப்துல்லாவின் தந்தை ஷேக் அப்துல்லாவின் சுயசரிதம், செடிகள், மிலிட்டரி டிரெயினிங் பற்றிய விஷயங்கள், வெளி நாட்டு விஷயங்கள், கல்வி சம்பந்தப்பட்ட விவரங்கள் - இப்படி சொல்லிக் கொண்டே போகலாம்.

ஹிமாசலப் பிரதேசத்தில் பயணம் செய்யும் போது நடு வழியில் ராணுவத்தினர் கேம்ப்பில் டிரெயினிங் நடந்து கொண்டிருந்ததைப்



• பின்னால் தெரிவது தால் ஏரி

EMERALD CORAL

ஜெய்ப்பூர் ஜெம்ஸின் விஞ்ஞான ரீதியானபுதிய கண்டுபிடிப்பு

CAT'S EYE · PUSHPARAGAM · SAPPHIRE · GOMETHAKAM · DIAMOND

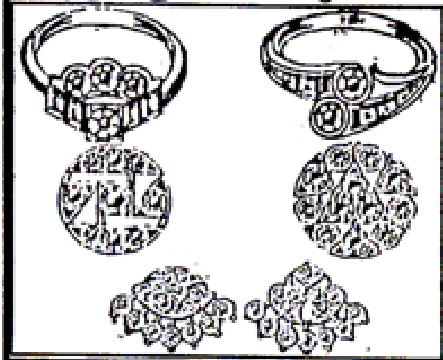
உங்களுக்கு ஜாதகம் இல்லையா? வருத்தப்படாதீர்கள்! எமது விஞ்ஞான ரீதியான புதிய கண்டுபிடிப்பின்படி போட்டோ, கையெழுத்தை வைத்து (அதாவது உங்கள் போட்டோவில் உள்ள நெற்றி, கண், மூக்கு போன்றவற்றை பார்த்து) பலன் சொல்லப்படுகிறது. இதன்மூலம் தங்களுக்கு உள்ள மேற்காணும் அனைத்துபிரச்சினைகளுக்கும் தீர்வு காண முடியும்.

★ பல்லாயிரக்கணக்கான மக்களின் திருமணப் பிரச்சனை, குழந்தையில்லாத பிரச்சனை, குழந்தைகளின் எதிர்காலத்தைப் பற்றிய பிரச்சனை, கல்வி சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனை, தொழில் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனை அனைத்திற்கும் ஜாதகத்திற்கு ஏற்றார் போல் சரியான அதிர்ஷ்டக் கற்களை வழங்கி 97 சதவீதத்திற்கு மேல் மக்களின் வாழ்வினை வளமாக்கிய பெருமை "ஜெய்ப்பூர் ஜெம்ஸ் அண்ட் ஜுவல்ஸிற்கு" சேருமென்பதில் எந்த வித சந்தேகமுமில்லை. அதே சமயத்தில் பல்லாயிரக்கணக்கானவர்களுக்கு அதிர்ஷ்டக்கற்களை பரிந்துரை செய்வதில் நாங்கள் புதியவர்கள் அல்ல.

வெளிநாட்டில் வாழும் இந்தியர்கள் மற்றும் வெளிநாட்டினர் எங்களை E-Mail மூலம் நேரடியாக தொடர்பு கொள்ளலாம். 14 யு.எஸ். டாலர்கள் (அ) ரூ. 450/-ஐ D.D. யாக Mr. Rajendrakumar M. Metha என்ற பெயருக்கு அனுப்பி தங்களின் எதிர்கால பலன்களை உடனடியாக பெற்றுக் கொள்ளலாம். இதனுடன் ஜாதகம், பிறந்த இடம், பிறந்த தேதி, நேரம், உங்களுடைய E.Mail Number முதலியவற்றையும் குறிப்பிட்டு அனுப்ப வேண்டும்.

E.Mail Address: punitrm @ giasmda. vsnl. net. in

வெளியூர் அன்பர்கள் தங்கள் ஜாதக நகலுடன் ரூ. 101க்கு நீங்கள் எந்த ஜாதிக் கற்கள் அணிந்து கொள்ளலாம் என்று மட்டும் சொல்லப்படும். ரூ. 151/-க்கு நீங்கள் ஜாதகத்துடன் கேட்கும் ஐந்து கேள்விகளுக்கு பதில் அளிக்கப்படும். ரூ. 201/-க்கு முழு பலன்களும் ஆடியோ கேசட் மூலம் தரப்படும். ஜாதகத்துடன் கொரியர் சார்ஜ் (தமிழகம், தென் மாநிலங்கள் ரூ. 35/-, வடமாநிலங்கள் ரூ.60/-) சேர்த்து அனுப்ப வேண்டும்.



வாடிக்கையாளர்களின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க வைரப் பணியில் நாங்கள் பல வருடங்களாக "அதிர்ஷ்ட கற்கள்" பரிந்துரை செய்வதில் ஜெய்ப்பூர் ஜெம்ஸின் பங்கைப் பற்றி உலகம் முழுவதும் அறியாதவர்கள் இல்லை.

வாடிக்கையாளர்களின் வேண்டுகோளுக்கு இணங்க இப்போது வைர பணியிலும் எங்கள் பங்கை நிலை நாட்ட உங்களோடு கைகோர்த்து நாங்களும்வருகிறோம்.

உங்கள் விருப்பப்படி பல டிசைன்களில் "வைர மூக்குத்தி, வைரத்தோடு மற்றும் வைரம் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நகைகளும்" ஆர்டரின் பேரில் சிறந்த முறையில் செய்து தரப்படும்.

Sri Rajendra Kumar M. Mehta.

On Appointment Only

JAIPUR GEM'S 'N' JEWEL.

NEAR PANAGAL PARK, OPP. A.R.R. COMPLEX
52-A, NORTH USMAN ROAD, T.NAGAR, CHENNAI - 600 017.
TAMIL NADU, PHONE : 8253404, 8237392 PAGER NO: 9632-709074
WORKING HOURS : 10:00 A.M. TO 7.30 P.M. SUNDAY HOLIDAY

RUBY (எல்லா ஜாதிக்கற்களும் எங்களிடம் கிடைக்கும்) PEARL



அதிரசமாவில் ஒரு நெல்லிக்காயளவு வெண்ணெய் போட்டு கிளறினால் அதிரசம் நெய் வாசனையுடன் மென்மையாக இருக்கும்.

— பி. விஜயராணி

பார்த்து உடனே கீழே இறங்கி அவர்களை ஆசீர்வதித்து பிரசாதம் வழங்கிய காட்சியைக் கண்டு எல்லோரும் வியந்தனர். ராணுவ டிரெயினிங் பற்றிய விவங்களை ராணுவ ஆபீசர் ஹிந்தியில் சொல்ல தன் கோஷ்டியில் இருப்பவர்களுக்குத் தமிழில் அழகாக எடுத்துரைத்தது ஆச்சரியமாக இருந்தது. மிகவும் சரளமாக புதுப் பெரியவாளும், பால பெரியவாளும் ஹிந்தியில் உபந்யாசம் செய்தது வட மாநிலத்து மக்களை ஆச்சரியக் கடலில் ஆழ்த்தியது.

அடுத்த கட்டமாக 'ராம்பன்' என்ற இடத்தில் கேம்ப். 1989ம் ஆண்டு இங்கு வருகை தந்தும், மேலே ஸ்ரீநகர் போக முடியாததால், இப்போது எல்லோருக்கும் ஒரு பெரிய உற்சாகம். 'ராம்பன்' ஊரில் சேனாப் நதிக்கரையில் சரஸ்வதி கோவில். அங்கு "மௌனி பாபா" என்று துறவி ஒருவர், ஸ்வாமிகளால் அனுப்பப் பட்டு கோயிலையும் பராமரித்து ஊர் ஜனங்களுக்கும் நல்லது செய்து வந்தார். 'மௌனி பாபா' சமாதியடைந்த பிறகு கோவில் நிர்வாகம் சரிவர நடக்காதபடியால், ராம்பன் ஊர் பெரியவர்களை கமிட்டி அமைத்து கோயில் நிர்வாகத்தை சீர்படுத்திவிட்டு, பூஜையை முடித்துக் கொண்டு ஸ்ரீநகருக்கு யாத்திரை தொடர்ந்தது.

ஸ்ரீநகரில் ராணுவத்தினருடன், பொது ஜனங்களும், பள்ளிக் குழந்தைகளும் வந்து பெரியவாளின் ஆசீர்வாதத்தைப் பெற்று மகிழ்ச்சியுடன் சென்றார்கள். அன்று மாலை மக்கள் கூட்டத்தில் கவர்னர் திரு கிருஷ்ணா ராவ் அவர்களின் மனைவியும் வந்திருந்தது குறிப்பிடத் தக்கது.

பெரியவாள் தங்கியிருந்த இடத்திற்கு ஜம்மு காஷ்மீர் மாநில கவர்னர் திரு கிருஷ்ணா ராவ், முதலமைச்சர் திரு ஃபரூக் அப்துல்லா, தலைமை நீதிபதி பவான் சிங், மத்திய அமைச்சர் பொம்மை ஆகியவர்கள் வந்து சந்தித்து பெரியவாளின் அருளாசியை பெற்றுச் சென்றார்கள்.

சுமார் ஆயிரம் அடி உயரமான மலையில் இருக்கும் 'சங்கராச்சாரியா மந்திர்' என்று அழைக்கப்படும், சங்கரன் கோவில் மிகப் புராதனமானது. ஆதிசங்கரரின் ஒரு சிலையும் அங்கு நிறுவப்பட்டுள்ளது. அங்கு சிறப்பாக பூஜை நடத்தி, காஷ்மீர் மாநிலத்துக்கு அமைதி திரும்ப வேண்டி, ஆசீர்வதித்து, உயரத்திலிருந்து ஸ்ரீநகர் ஊரின் அழகை ரசித்து விட்டுத் திரும்பினார்.

ஸ்ரீநகர் கன்டோன்மென்ட்டில் ஆயிரம் வருடங்களுக்கு முன்பு கட்டப்பட்ட 'பாண்டரேத்தன் மந்திர்' குளத்தின் நடுவில் இருக்கிறது. மழைக்காலத்தில் குளத்தில் இருக்கும் மீன்கள் புனிதமானவை என்று யாரும் தொடுவதில்லை.

கோவிலுக்கு அருகில் கட்டடம் கட்ட தோண்டும் போது புராதன சிற்பங்கள், மிகப் பெரிய சிவலிங்கம், கோவில் தூண்கள் கிடைத்து அவற்றை ராணுவத்தினர் பத்திரமாக பாதுகாக்கின்றனர். இவை சுமார் 9ம் நூற்றாண்டைச் சேர்ந்ததாக யூகிக்கப்படுகிறது.

ஸ்ரீநகரில் 2 நாட்கள் தங்கிவிட்டு மறுபடி உதம்பூர் திரும்பி கேந்திரிய வித்தியாலயா பள்ளி மாணவர்களுக்கு உபதேசம் செய்துவிட்டு ஜம்மு திரும்பினார். துளியும் அலுப்போ, களைப்போ இல்லாமல் அகதிகளை சந்தித்த சுவாமிகள் அவர்களின் குறைகளைக் கேட்டு, அதை நிவர்த்திக்கும் பொருட்டு ஆலோசனைகளை வழங்கினார். முக்கியமாக அவர்கள் தங்கள் ஊர்களுக்குத் திரும்பிப் போகும் சூழ்நிலை கூடிய சீக்கிரம் ஏற்பட்டுவிடும் என்ற நம்பிக்கையைத் தெரிவித்தார். உதாரணத்திற்கு தன் ஸ்ரீநகர் விஜயம் எடுத்துக்காட்டு என்றார்.

தங்கள் வீடு, சொத்து, சுகம் இழந்த அகதிகளுக்கு அனுதாபம் தெரிவித்து, அவர்கள் துயர் நீங்கும் பொருட்டு அவர்களுக்கு வேலை வாய்ப்பு, படிப்பு, சுய உத்தியோகம், ஸ்காலர்ஷிப் சிறு தொழில் ஆரம்பிக்க நிதி உதவி போன்ற திட்டங்களை சங்கர மடம் ஆரம்பிக்கும் என்று கூறி கமிட்டி ஒன்றும் அமைத்து விட்டு ஜம்மு காஷ்மீர் மாநில யாத்திரையை இனிதாக முடித்தார்.

காசி மணியும், வைத்தியநாதனும், கணேசனும், ராஜாராமும், ராமாயணமும் (தினமும் தவறாது ராமாயணம் படிப்பதால் வந்த பெயர்) பத்ரி, பூவராகன், நெய்வேலி கிருஷ்ணமூர்த்தி என்று மடத்தைச் சேர்ந்த அனைவரும் விடை பெற்றபோது நம் குடும்பத்தினரை பிரிந்த சோகம் ஏற்பட்டது.

காஞ்சீபுரத்திற்குச் சென்றால், அருகில் போய் இரு பெரியவாளையும் தரிசனம் செய்யும் பாக்கியம் கிடைப்பதே அரிது! அப்படியிருக்க நம் வீட்டிற்கு வருகை வந்து, ஆசீர்வதித்து, கூடவே இருக்கும் பாக்யத்தைப் பெற எந்த ஜென்மத்தில் செய்த புண்ணியமோ என்று மகிழ்ச்சிக் கடலில் திளைத்து கடவுளுக்கு நன்றி செலுத்தினேன்.

காஷ்மீரிலிருந்து : ரூபா பத்மநாபன்

இண்டர்நெட்டும் இமெயிலும்

இண்டர்நெட் எனப்படும் கம்ப்யூட்டர் வலைப்பின்னல் ஆப்பிரிக்கப் பெண்களின் தலைப் பின்னலைப் போன்றது. அவர்கள் 100முதல் 150 தனித்தனி பின்னல்களாகப் பின்னி தங்கள் கேசத்தை அழகுப்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். அதைப் போன்றது தான் இண்டர்நெட்.

இங்கு கேசத்திற்குப் பதிலாக பல கம்ப்யூட்டர் வலைப்பின்னல்கள் சேர்ந்தது இன்டெர்நெட்.

1970-களில் இராணுவத்திற்காகவும், ஆராய்ச்சிக்காவும், தகவல் தொடர்புகளை எளிமையாக்க வந்த இந்த சிறுப் பின்னல்கள் ஒன்றாகச் சேர்க்கப்பட்டு தற்போது மிகப் பெரிய அளவில் இருக்கும் கம்ப்யூட்டர் பின்னல்களாக - இண்டர்நெட்டாக மலர்ந்துள்ளது.

இது மிக வேகமாகப் பெருகி வருகிறது. நாளுக்கு நாள் இன்டெர்நெட் இணைப்புகள் பெருகி வருகின்றன. உலக அளவில் இதில் இணைந்துள்ள கம்ப்யூட்டர்களின் எண்ணிக்கையைப் பார்த்தோமானால் இதன் அகர வளர்ச்சி நம்மை பிரமிக்க வைக்கிறது.

						(எதிர்பார்ப்பு)
1992	1993	1994	1995	1996	1997	2000
5	16	38	61	93	128	. 500

(மில்லியன்களில்)

1992-ல் 50 இலட்சம் கம்ப்யூட்டர்கள் ஒன்றொடொன்று இணைக்கப்பெற்றன.

1997-ல் 12 கோடி கம்ப்யூட்டர்கள் (128 மில்லியன்) ஒன்றோடொன்று இணைக்க பெற்றுள்ளன.

கம்ப்யூட்டர்களின் விலை சரிவும், ஆற்றல் மிகுந்த கம்ப்யூட்டர்கள் விலை மிக மலிவாகக் கிடைத்ததும் ஒரு காரணமாகும்.

ஆரம்ப காலத்தில் சிறுசிறு பின்னல்களாக இருந்த இராணுவப் பின்னல்களும், அமெரிக்கா ஆன் லைன். AT&T E WORLD DELFI, COMPUSOF

போன்ற இணைப்புப் பின்னல்கள் ஒன்றாக இணைக்கப்பட்டு WWW(World Wide Web) எனப்படும் மிகப் பெரிய வலைப்பின்னல் இன்டெர்நெட்.

இன்டர்நெட்டில் இருக்கும் ஒவ்வொரு கம்ப்யூட்டருக்கும் ஈமெயில் எனப்படும் எலக்ட்ரானிக் விலாசம் தரப்படுகிறது. அந்த விலாசமானது கீழ்கண்டவாறு இருக்கும்.

WWW:htpp\\WWW.ibm.com\

இந்த விலாசம் IBM -ன் (கம்ப்யூட்டர் கம்பெனி)யின் விலாசமாகும்.

புதிய கம்ப்யூட்டர்களைப்பற்றி idea கொடுப்பவர்கள் இந்த விலாசத்திற்குச் சென்று அறிவித்தால் தக்க சன்மானம் கிடைக்கும்.

கம்ப்யூட்டர் என்றாலே பலவிதமான செய்திகளை (Data) தன் மெமரியில் வைத்து இருக்கும் ஒரு கருவியாகும்.

நமக்கு விருப்பமான அல்லது உபயோகப்பட கூடிய செய்திகளை நாம் தெரிந்துக் கொள்ள முடியும். வேகமாக மாறிவரும் இவ்வுலகத்தில் செய்திகள் மிகவும் அவசியமான, தேவையான ஒன்று. உதாரணத்திற்கு, நமது நாட்டின் கலைச் செல்வங்களை சுற்றுலாப் பயணிகளுக்கு எளிதாக எடுத்துக் கூற முடியும், நம் நாட்டிற்கென்று ஒரு web page இருந்தால் இன்டர்நெட்டில் இணைய விரும்புபவர்கள் Vsnl எனப்படும் வெளிநாட்டு தொலைதூர தொடர்பகத்தை அணுகினால் அவர்கள் தமது கம்ப்யூட்டரை நமது தொலைபேசி ஒயர்கள் மூலம் அவர்கள் அலுவலகத்திலுள்ள பெரிய கம்ப்யூட்டருடன் இணைத்து விடுகிறார்கள். ஆக இன்டெர்நெட்டில் இணைய விரும்பும் நண்பர்களுக்குத் தேவையானவை இரண்டே வசதிகள்தான்.

1) கம்ப்யூட்டர்,

2) தொலைபேசி தொடர்பு.

கம்ப்யூட்டரை தொலை பேசியில் இணைக்கும் கருவி MODEMஎனப்படும். சுமார் ரூ.60,000/- செலவு செய்தால் நாமும் இன்டர்நெட்டில் இணைந்து விடலாம். நமக்கு பிரத்யேகமான ஈமெயில் என்னும் எலக்ட்ரானிக் விலாசமும் கிடைத்து விடுகிறது. அந்த விலாசம் நமக்கென்று கொடுக்கப்பட்ட விலாசமாகும்.

15 வருடங்களுக்கு முன்பு வியாபாரத்திற்காகவும், தனி நபர் உபயோகத்திற்காகவும் Telex என்னும் கருவி பயன்படுத்தப்பட்டது. இதில் இந்தியாவில் type அடித்தால், அமெரிக்காவிலுள்ள மற்றொரு Telex மெஷினில் பதிவாகும். பின்பு 1980-களில் பிரபலமான முறை Fax. Telex-ல் வரைபடங்களை அனுப்ப முடியாது. ஆனால் Fax-ல் நாம் வரைபடங்களையும் தொலை தூரத்திற்கு வினாடிகளில் அனுப்ப முடியும்.

இது இரண்டு Xerox machineகளை இணைத்தது போல் ஆகும். அமெரிக்காவில் ஒரு வரைபடத்தை வைத்து தொலைபேசியின் மூலம் இணைப்பைப் பெற்றால் இந்தியாவில் உள்ள மற்றொரு Fax machine -ல் அந்த வரைப்படம் வரைந்து வெளியே தரப்படும். Fax முறையில் நாம் எந்த மொழியில் வேண்டுமானாலும் செய்திகளை பரிமாறிக் கொள்ள முடியும்.

இந்த Fax முறையில் இந்தியாவிலிருந்து அமெரிக்காவிற்கு ஒரு பக்கச் செய்தி அனுப்ப சுமார் 80 ரூபாய் தொலை பேசி கட்டணம் ஆகும். ஆனால் ஈமெயிலில் 1.25 காக செலவில் எத்தனை பக்கச்

"புதுமை வேண்டியதுதான். ஆனால் உடல் ஆரோக்கியத்துக்காக நாம் சில பழமைகளையும் கடைப்பிடிக்கலாமே! பொரியலுக்கு, வத்தக்குழம்பிற்கு இருப்புச் சட்டியையும், சாதம் தயிர் வைக்க மண்பானையையும் உபயோகிக்கலாமே. உடம்பிற்கு மிகவும் நல்லது.

– வி.பி. மகராசி



ராஜாளி® நான்-ஸ்டிக் அதிசயம்

இதுவரை தோசைக்கல், ஃப்ரை பான், கடாய் மட்டுமே தயாரித்து வழங்கி வந்த ராஜாளி இப்போது முதன் முதலாக யாரும் பார்த்திராத புதிய நான்-ஸ்டிக் இட்லி தட்டுகளும், நான்-ஸ்டிக் மில்க் பாய்லரும் தயாரித்து வழங்கி உங்களை அதிசயத்தில் ஆழ்த்த வந்திருக்கிறது.

தொடர்கிறது...

இதெல்லாந்தான் கிடைக்கிறதே! இதிலென்ன அதிசயம்?!





அதிசயம்தான்!



இப்பொழுது குடை ஒன்று இலவசம்.

விரைந்திடுவீர்!



- சாதாரண மில்க் பாய்லில் உட்புறம் பாலேடு படிந்து கொள்வது போல் ராஜாளி நான்-ஸ்டிக் மில்க் பாய்லில் ஒட்டாது.
- தொடர்ச்சியாக உபயோகப்படுத்திய பின்பும் கூட பாத்திரத்தில் முந்தைய காய்ச்சிய பால் வாசம் இருக்காது
- சுத்தம் செய்ய எளிது
- வழவழப்பான டெஃப்லான் உட்புறப் பூச்சினால் பால் திரிந்து போகாது
- இது அகல வடிவமைப்பு பாத்திரமாகையால் எரிபொருள் மிச்சம்

- எண்ணெய் தடவாமலேயே தட்டிலிருந்து இட்லிகளை எடுக்கலாம்.
- இட்லி ஒட்டாததால் மாவு விரயம் ஆகாது
- நேரமும், எரிபொருளும் மிச்சம்
- தட்டுகள் சுத்தம் செய்வது எளிது.
- எல்லா குக்கர் & இட்லி குக்கர்களிலும் பொருந்தக்கூடியது
- 4 தட்டுகள் மேலும் 6 தட்டுகளாக கிடைக்கிறது

நான்-ஸ்டிக்கில் இவையனைத்தும் கிடைப்பது அதிசயம்தானே!!

- [ ] தோசைக்கல் (Flat & Concave)
- [ ] கடாய்
- [ ] ஆப்பக் கடாய்
- [ ] இட்லித் தட்டுக்கள்
- [ ] மில்க் குக்கர்
- [ ] சாஸ் பான்
- [ ] ஃப்ரை பான்
- [ ] டீ டோஸ்டர்

ISI முத்திரையினைக் கொண்டது

எல்லா பிரபல பாத்திரக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்

RAJALI HOME EQUIPMENTS

50-A, Appar Swamy Koil Street, Thiruvottiyur, Madras - 600 019. ☎: 543391, 543867

பொன் மொழி!

செல்வத்தை வைத்துச் சென்ற தகப்பனை விட, தொழில் கற்பித்துச் சென்ற தகப்பனே தன் குழந்தைகளுக்கு அதிகப் பாதுகாப்பு அளித்தவனாகிறான்.

— யாரோ.

— தகவல்: பி.ராஜசேகரன்.

செய்திகள் வேண்டுமானாலும் ஒரு இடத்திலிருந்து மற்றொரு இடத்திற்கு மிகச் சுலபமாக அனுப்ப முடியும்.

ஈமெயில் உலகத்தை சுருக்கிய ஒரு அருமையான சாதனம். ஈமெயில் மூலம் நாம் பல நண்பர்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

பேனா நண்பர்களை போல் நாம் ஈமெயில் நண்பர்கள் வைத்துக் கொள்ளலாம் உலகெங்கும்.

காலையில் கல்லூரிக்குள் நுழைந்ததும் கம்ப்யூட்டரை ஆன் செய்து ஈமெயிலில் என்ன செய்தி வந்துள்ளது என்று பார்ப்பதுதான் முதல் வேலை நிறைய கல்லூரி பேராசிரியர்களுக்கு. அமெரிக்காவில் இருக்கும் அத்தைப் பெண்ணிற்கு நாம் காலையில் அன்புடன் நலமாக இருக்கிறாயா! என்று கேட்டதும் மறுநாள் காலையிலேயே "நான் இங்கு நலம், நீ அங்கு நலமா" என்று ஈமெயில் வரலாம். இதற்காக ஆகும் செலவு குறைவே.

இன்டர்நெட்டில் இணையும் ஒவ்வொருவருக்கும் பிரத்யேக ஈமெயில் விலாசம் தரப்படுகிறது. அமெரிக்காவிலுள்ள நண்பர் அலாஸ்காவில் உள்ள ஒரு பெண்ணுடன் தொடர்பு கொண்டு நட்பை வளர்த்தார். அவர்கள் இருவரும் திருமணம் செய்யலாம் என்று முடிவு எடுத்து நேரில் சந்தித்த போது 25 வயது இளைஞருக்கு ஏற்பட்டதோ பேரதிர்ச்சி. காரணம் அப்பெண்ணின் வயதோ எழுபது.

இன்டர் நெட் எவ்வாறு நம் வாழ்க்கையைப் பாதிக்கும்.

இன்டர் நெட்டில் நாம் நமது பொருட்களையும் செயல்களையும் விளம்பரப்படுத்திக் கொள்ள முடியும். அதற்குப் பெயர் website எனப்படும் ஒரு பக்கம். உதாரணமாக நமது நாட்டிற்கென்று ஒரு website இருந்தால் அது நமது நாட்டின் ஜனத்தொகை, சுவாரசியமான இடங்கள் மற்றும் நமது நாட்டின் ஏற்றுமதி, இறக்குமதி புள்ளி விவரங்கள், மருத்துவ வசதி, கலாச்சாரம் போன்றவற்றை அதிலே பிரசுரிக்கலாம். இந்தியாவுடன் தொடர்பு கொள்ள விரும்பும் வெளிநாட்டவர் நமது இந்தியன் websiteஐப் பார்த்து அறிந்து கொள்ளலாம். இதன்மூலம் வர்த்தகம் பெருகும்.

ஒரு நண்பர் தன்னுடைய மகனின் மருத்துவ செலவிற்காக நன்கொடை வேண்டும் என்று websiteல் போட்டதற்கு அவரது தேவைக்கு மேலேயே பணம் கிடைத்தது.

இன்டர்நெட் மூலம் குறுகிய காலத்தில் பணம் பண்ணியவர்களும் உண்டு. உதாரணத்திற்கு பெரிய கம்பெனிகளின் பெயர்களில் அவர்கள் தங்களது பெயரினை பதிவுசெய்து கொள்கின்றனர். பின்னர் அந்த கம்பெனி இன்டர்நெட்டில் வர விரும்பியபோது மிகப் பெரியத் தொகையை முதலில் பதிவு செய்தவருக்குக் கொடுக்க வேண்டியதாயிற்று. www Pepsi.com என்ற விலாசத்தை Pepsi-க்கு சம்பந்தம் இல்லாத ஒருவர் முன்பே பதிவு செய்ததால் Pepsiகம்பெனி அவர்களுக்கு அதிக பணம் கொடுத்தாக கேள்வி.

நமது நாட்டில் மருத்துவ வசதிகள் சில இடங்களில் மிக நன்றாக இருக்கிறது. அவர்கள் Website-ல் விளம்பரப்படுத்துவதன் மூலம் பல்வேறு வெளிநாட்டு நோயாளிகளை இங்கு வரவழைக்கின்றனர். உலகம் இன்டர்நெட்டினால் மிகவும் சிறியதாகி விட்டது என்பது உண்மை. இதனால் கெடுதல்களும் உண்டாகின்றன. தனி மனித வக்கிரங்கள் செய்தியாக்கப்பட்டு இன்டர் நெட்டில் பரவும் போது மற்றவர்களையும் சேர்த்துக் கெடுக்கின்றனர்.

இன்டர்நெட் ஒரு கருவி. அதை கொண்டு நாம் 21-ம் நூற்றாண்டில் வளர ஒரு வசதியான கருவி. அதே கருவியை வைத்து நாம் பின்னோக்கியும் செல்லலாம். எவ்வாறு செய்யப் போகிறோம் என்பது நம் கையில்தான் உள்ளது.

- எஸ். சிவக்குமார்

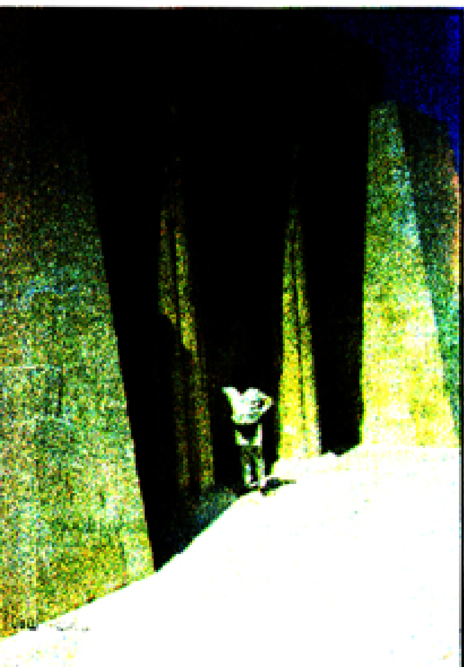


BAMBINO
அறுபது 5வது பரிசுகள் 10 கிராம் தங்கம்
ஒவ்வொரு மாதமும் 100 நபர்களுக்கு ரூ. 1000/- மதிப்புள்ள பரிசுகள்
நான்கு 4வது பரிசுகள் 50 கிராம் தங்கம்
கோல்ட் காண்டஸ்ட்
மூன்று 3வது பரிசுகள் 125 கிராம் தங்கம்
இரண்டு இரண்டாம் பரிசுகள் 250 கிராம் தங்கம்
முதல் பரிசு ஒரு கிலோ தங்கம்
"அம்மாக்களே, அப்பாக்களே, அண்ணன்களே, அக்காக்களே, பாக்குகளின் எண்ணிக்கையை யூகித்து தங்கத்தை பரிசாகப் பெறுங்கள்."
போட்டி 31-1-1998 அன்று முடிவடைகிறது
ரூ 15லட்சம் மதிப்புள்ள பரிசுகளை வெல்லுங்கள்
Mudra : BAIL : 97289 (TN) Tam

நம் பண்டை மகிமை வாய்ந்த ஸ்ரீசக்ரத்தின் கோணங்களுக்கும், மனித வாழ்க்கைக்கும் தொடர்பு உண்டு என்று கூறும், நமக்கு ஏற்கெனவே அறிமுகமான ஆர்.கேஎஸ். முத்துகிருஷ்ணன் சமீபத்தில் தன் வெகு நாளைய இலட்சியத்தை நிறைவேற்றிக் கொண்டு இருக்கிறார். எகிப்திற்குச் சென்று பிரமிடுகளைப் பார் வையிட்டு தன் நோக்கில் ஆராய்ச்சி செய்து விட்டு வந்திருக்கும் இவர் பல வியக்கத்தக்க உண்மைகளைக் கூறுகிறார்.

பிரமிடுகள் என்பது வெகு நாட்களா கவே மனிதனுக்குப் புரியாத புதிராகத் தான் இருந்திருக்கிறது. அவ்வளவு பெரிய பாலைவனத்தில் எப்படி இவ்வளவு பிரம்மாண்டமான பிரமிடுகளைக் கட்ட முடிந்தது. இது மனிதனால் சாதிக்கக் கூடிய காரியமே அல்ல என்று மலைத் தார்கள். பிறகு சமீப காலமாக பிரமிடு களுக்குள் ஒரு அற்புதமான 'வைப் ரேஷன்' இருப்பதையும், அதனுள் வைக் கப்படும் எந்தப் பொருளும் கெடு வதில்லை என்பதையும் கண்டுபிடித்தார் கள். ஒரிஜினல் பிரமிடு போன்ற அதே கோணத்தில் செய்யப்படும் காகித, அட்டை பிரமிடுகளைக் கொண்டு கூட பல வியக்கத்தக்க நோய்களைக் குணப் படுத்த முடியும். பொருட்களை அழு காமல் பாதுகாக்க முடியும் என்பது சமீபத்திய கண்டுபிடிப்பு.

இன்னமும் கூட அந்த பிரமிடு களுக்குள் பல ரகசியங்கள் புதைந்து இருக்கின்றன என்று நோக்கப்பட



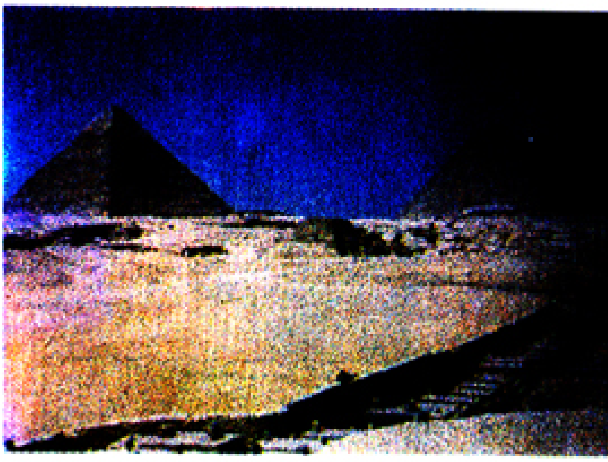
வேண்டிய பல அதிசயங்கள் உள்ளன எனச் சொல்வது போல நிமிர்ந்து நிற்கின்றன. அந்த அதிசயத்தின் ரகசியத்தை ஆராயும் முறையில்தான் சமீபத்தில் முத்துக் கிருஷ்ணனும் சென்றிருக்கிறார்.

"பிரமிடுகளை ஏதோ கல்லறைகள் என்று சொல்கிறார்கள். உண்மையில் அவை மருத்துவமனைகள். உடல்நலம் குன்றிய நிலையில் அதனுள் சென்று உடல்நலத்தைச் சரிசெய்து கொள்ள ராஜாக்கள் கட்டியிருக்க வேண்டும்.

இதனைக் கட்டியவர்களின் விஞ்ஞான அறிவு நினைத்து நினைத்து அதிசயப்பட வேண்டிய ஒன்று. முதலில் அதைக் கட்ட இந்தப் பாலைவனத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து இருக் கிறார்கள். பாலைவனத்தில் மழை என்பது இல்லை என்பதால் இது அழிவதற்கான வாய்ப்பே இல்லை. பஞ்சபூதங்களில் ஒன்று இல்லாது நான்கு பூதங்கள் உள்ள இடத்தைத் தேர்ந் தெடுத்து இருக்கிறார்கள்.

அடுத்தது அவர்கள் லைம் ஸ்டோனை அண்டை நாடான ஆஸ்வானிலிருந்து எடுத்து வந்து கட்டியிருக்கிறார்கள். என்ன

அற்புதங்கள் அடங்கியிருக்கும்



டீரகள் என்கிறார்கள்! நிச்சயமாக சாதாரண மனிதனை நினைத்துக் கூடப் பார்க்க முடியாது. சில கற்கள் எல்லாம் முப்பது டன் எடை கூட இருக்கும். இந்தப் பாலைவனத் திற்கு எப்படி மாற்றினார்கள்! நினைக்கவே பிரமிப்பாக இருக்கிறது. அவ்வளவு பிரம்மாண்டமான கட்டிடம். கட் டிய சிதறல்கள் இருக்க வேண்டுமே! சாதாரண வீடு கட்டினாலே எவ்வளவு கல், மண் சிதறிக் கிடக்கும்! அப் படிப்பட்ட சிதறல்கள் ஒன்று கூட கிடையாது! அதே போல ஒரு கல்லிற்கும் மற்ற கல்லிற்கும் இடையே ஒரு மெல்லிய பிளேடைக் கூட நுழைக்க முடியாது!

மிகத் துல்லியமாக திட்டமிட்டு ஏற்கெனவே வடிவமைத்து அப்படி அப்படியே கொண்டு வந்து பொருத்தியிருக்கிறார்கள். அதே போல இந்த வேலையைச் செய்த மனிதர்களும் சாதாரண நிலையில் இந்த வேலையைச் செய்தே இருக்க முடியாது. அவர்களை மயக்கியோ எப்படியோ ஆட்டுவித்தோ இந்த சொல்வதற்கே அரிய பிரம்மாண்ட பிரமிடுகளை நிர்மாணித்து இருக்கிறார்கள்."

"அது சரி. பிரமிடினுள் நுழைந்த மாவீரன் நெப்போலியன், 'நான் சொல்வதை நீங்கள் நம்பவா போகிறீர்கள்' என்று சொன்னாராமே! நீங்கள் அந்த மாதிரி ஏதாவது அமானுஷ்ய நிலையை உணர்ந்தீர்களா?"





பிரமிடுகள்

"பிரமிடுகளுக்குள் சென்று வந்தவர்களின் உணர்வுகள் அவரவர்களுக்கே உரியது. அதை வார்த்தைகளால் விவரிக்க முடியாது என்பதுதான் உண்மை. பிரமிடுகளுக்குள் ஒரு குறிப்பிட்ட கோணத்தில் குறிப்பிட்ட உயரத்தில் ஒரு மண்டபம் போல அமைத்து இருக்கிறார்கள். அந்த இடம்தான் முக்கியம். பெரிய பிரமிடினுள் 'கிங்சேம்பர்' 'குயின் சேம்பர்' என்றெல்லாம் அழைக்கிறார்கள். இந்த இடம்தான் மகத்தானது. இங்கே நாம் இருந்து எதைச் செய்தாலும் அது பன்மடங்கு வீர்யத்துடன் பலம்பெறும் என்பதுதான் உண்மை. இங்கே அமர்ந்து தியானம் செய்வது உலக மகா அற்புதம் எனச் சொல்லலாம்..."

"நீங்கள் அப்படிச் செய்தீர்களா..."

"செய்தேன். அதோடு மற்றொரு காரியமும் செய்தேன். ஏற்கெனவே நான் சொல்லியிருக்கிறேன், ஸ்ரீசக்ரம்தான் உலகின் அத்தனை ஜீவராசிகளோடும் தொடர்பு உடையது என்று. ஸ்ரீசக்ரத்தினைக் கொண்டு ஒரு மனிதனின் ஏற்றத் தாழ்வுகளைச் சொல்லி விடலாம் என்பதில் பதினெட்டு வருட ஆராய்ச்சி என்னுடையது.

மனிதனின் தலைவிதியை மாற்ற முடியாது. ஒருவனுக்கு நல்ல காலம் வரும்போது பத்து ரூபாய் முதல் போடுவதற்குப் ... ஆயிரம் ரூபாய் முதல் போட்டால் பன்மடங்கு லாபம் வரும். அதே போல குறிப்பிட்ட வருடங்கள் சரி யில்லையென்றால் அமைதியாக அதிக பாதகங்கள் இல்லாமல் வாழ்ந்து விடலாமே! இந்த உண்மைகளையே நான் பலருக்கும் கூறி, குறிப்பாக தொழிற்சாலை வியாபார சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கும் சொல்லி ஏற்றம் பெறச் செய்திருக்கிறேன். இவை அனைத்தையும் அந்தத் தனிமனிதரின் பிறந்த வருடம் கொண்டு ஸ்ரீசக்ரத்தின் கோணங்களோடு ஒப்பிட்டு என்னால் கணிக்க முடியும்.

அவ்வளவு மகிமை வாய்ந்த ஸ்ரீசக்கரத்தினை பிரமிடுகளின் சேம்பரில் அமர்ந்து போட்டால் அதிகபட்ச சக்தியைப் பெற முடியுமே! இதற்காகவே நான் கிட்டத்தட்ட முந்நூறு செப்புத் தகடுகளை எடுத்துச் சென்றிருந்தேன். அங்கே பிரார்த்தனை செய்து கொண்டு ஒவ்வொரு நாளும் சிறிது சிறிதாக ஸ்ரீசக்ரங்களைப் போட்டு முடித்தேன்.

உண்மையில் பார்க்கப் போனால் பிரமிடுகளின் கோணங்களும் ஸ்ரீசக்ரத்தின் கோணங்களும் அப்படியே ஒத்துப் போகின்றன. ஸ்ரீசக்ரத்தின் கோணங்களைப் பிரித்து வரிசையாக அடுக்கினால் எப்படி இருக்குமோ அப்படித்தான் பிரமிடுகள் துல்லியமாக அமைந்திருக்கின்றன. இதனை நான் கோணங்களின் அளவுகளோடு நிரூபித்தேன். கெய்ரோவிலிருந்து டெல்லிக்கு வந்தவுடனேயே நான் இவற்றை வெளியிட்டேன். 'தி ஏஷியன் ஏஜ்', 'தி ஸ்டேட்ஸ்மேன்', மலையாள மனோரமா பத்திரிகைகளில் செய்திகளாக



விவரமாகப் போட்டது மல்லாமல், 'இ ஞ்சிந்துஸ் தான் டைம்'ஸில் தலையங்கமே எழுதி விட்டார்கள். நூற்றியெழுபது ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் 'ஜீன்பிரான் கோய்' பிரமிடுகளைப் பற்றிய பல அமா னுஷ்ய தகவல்களைக் கொடுத்ததற்குப் பிறகு ஒரு இந்திய ஆராய்ச்சியாளர் அரிய சில உண்மைகளை வெளியிட்டுள்ளார்' என்று பாராட்டி இருக்கிறது.

சரி, இதெல்லாம் எதற்குச் சொல்ல வந் தேன் என்றால் ஸ்ரீசக்ரமே மகிமை வாய்ந் தது என்றால் அந்த ஸ்ரீசக்ர வடிவமாகவே இருக்கும் பிரமிடுகளினுள் அமர்ந்து அந்த சக்கரத்தினை வரைந்தால் எவ்வளவு சக்தியுடையதாக இருக்கும்! அதைத்தான் செய்தேன். நிச்சயமாக இவை மிகவும் விலை மதிப்பற்றவை அல்லது விலை அதிகமானவைதான். இவற்றினை அந்த அளவு தேவையானவர்களுக்கு அளித்து அதன் பலன் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்ய விரும்புகிறேன்" என்கிறார் முத்துகிருஷ் ணன்.

இப்போது நல்ல நிலைமையில் பதிமூன்று பதினைந்து பிரமிடுகள்தான் இருக்கின்றன. அவற்றி லும் பல அற்புதமான பொருட்களை பிரிட்டிஷ்காரர்கள் தங்கள் மியூசியத்துக்கு எடுத்துச் சென்று விட்டனராம். ஒருநாளைக்கு இருபதாயிரம் பேர் பிரமிடு களைப் பார்க்க உலகெங்கிலும் இருந்து வருகிறார்களாம். சுற்றுலாப் பயணிகளுக்கு மிகச் சிறப்பாக ஏற்பாடுகளை அரசாங்கம் செய்து தருகிறது என்கிறார் இவர்.

"எனக்கு அங்கே போன போது நம் ஊர் கோயி லுக்குப் போனது போலத்தான் இருந்தது. காரணம் சூரியனையே முதற்காரணமாகக் கொண்டு அந்த அடிப்படையில்தான் பிரமிடுகள் கட்டப்பட்டுள்ளன. வெளியே எப்படி வெப்பம் தகித்தாலும், ஒரு மனிதனுக்கு எந்த அளவு இயற்கையின் சிறப்புக்கள் வேண்டுமோ அந்த அளவு வடிகட்டப்பட்டு உள்ளே வரும் நிலையில் கட்டப்பட்டுள்ளன. டெம்பரேச ரெல்லாம் ஏசி அறையில் இருப்பது போல இருக்கிறது. ஆனால் வெளியே பாலைவன வெயில்!

அதே போல நாம் யானை சிங்கம் எலி போன்றவற்றைத் தெய்வ வடிவங்களாகக் காண்பது போல அவர்களும் மிருகங்களை வழிபட்டு இருப்பதை அங்குள்ள ஓவியங் களின் மூலம் உணர முடிகிறது. நம்முடைய கலா சாரத்திற் கும் அவர்களுடைய கலாசாரத்திற்கும் நிறையவே ஒற்றுமை இருக்கிறது. அதுதான் சொன்னேனே, ஸ்ரீசக்ரத்தின் கோணங்களும், பிரமிடுகளின் கோணங்களுமே ஒத்துப் போகின்றன என்று. அதனால்தான் நம்மூர்க் கோயில் போல பிரமிடுகள் இருக்கின்றன என்றேன்."

"அதே போல பிரமிடுகள் எல்லாம் மனிதனை மிகச் சிறப்பான சக்தி கொடுத்து வாழ வைக்க அமைக்கப்பட்ட மருத்துவமனைகள்தான். அவற்றின் வெளியேதான் கிழக்கு நோக்கிய கோயில்கள், சமாதிகள் எல்லாம் இருந்து இன்று அழிந்த நிலை யில் காணப்படுகின்றன.

மற்றொன்று இந்த பிரமிடுகளின் ரகசியங்களை பரம ரகசியங்களாகவே இவர்கள் வைத்திருக்கிறார் கள். பிரமிடு களைப் பற்றி இவர்கள் எங்கேயுமே குறிப்பிடவேயில்லை என்பதுதான் இதன் அதிசயம்"

என்கிறார் முத்துக்கிருஷ்ணன். இவரைப் பற்றி அறிய விரும்புபவர்கள் இவரை சென்னையில் 193 7482 தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

கம்ப்யூட்டர் யுகத்தில் வாழும் நாம் அறிவுத்தி சாலிகள் என்று நினைத்துக் கொண்டு இருக்கிறோம். ஆனால் உண் மையில் நம் முன்னோர்கள் வானவியல் முதல் பூமி ரகசியங் கள் வரை எத்தனையோ விஷயங்களை தெரிந்து வைத்திருக் கிறார்கள். விஞ்ஞானி ராமன்னா சொல்வாராம், "வேதம் முழுக்க முழுக்க பௌதீக விஷயங்களைச் சொல்கிறது. இன் றைக்கு நாங்கள் விஞ்ஞானிகளாக அவற்றைக் கண்டுபிடித்து வேதத்தில் சொன்னது இதோ இங்கிருக்கிறது என்று எடுத்துக் காட்டுகிறோம். அவ்வளவுதான்" என்பாராம்.

அது போலத்தான் உலகெங்கிலுமிருந்த மாமனிதர்கள் எத்தனையோ அரிய படைப்புக்களை அமைத்து மனித வர்க்கத்தின் நன்மைக்காக விட்டுச் சென்றிருக்கிறார்கள். பிரமிக்கத்தக்க பிரமிடுகளும் அவற்றுள் ஒன்று. இன்னும் அவற்றுள் ஆராய்ச்சி செய்ய மனிதனுக்கு நிறையவே உண்டு என்று அவனின் வருகைக்காக பாலைவனத்தில் நின்று கொண்டுதான் இருக்கின்றன.

பேட்டி : **புவனா**



புகழ் பெற்ற ஜோதிஷர், மந்திர சாஸ்திர நிபுணர் பண்டித காழியூர் ம. பத்மநாபன்



எனது தகப்பனார் அடியேனுக்கு மந்திரோபதேசம் செய்யும் காட்சி

பிரபல ஜோதிஷர் (பண்டித காழியூர் பத்மநாபன்) காழியூர் ஸ்ரீனிவாசாசாரியாரின் மூத்த புதல் வரும், ஜோதிஷ மந்திர சாஸ்த்திரங் களில் 45 வருட காலம் நன்கு தேர்ச் சியும், ஆசீர்வாதமும், பெற்றவரால் மகத்தான சக்தி வாய்ந்த, யந்திரங் கள், சக்ரங்கள் (வெள்ளியில் தயா ரிக்கப்படுகின்றன) மகாலக்ஷ்மி கவசம் ரூ. 250/- மகா சுதர்சன யந்திரம் ரூ. 250/- லக்ஷ்மி நரசிம்ம கவசம் ரூ. 350/- தனாகர்ஷண யந் திரம் ரூ. 350/- மகா சுதர்சன சக் கரம் ரூ. 600/- மஹாலக்ஷ்மி சக்கரம் ரூ. 600/- இவை தவிர அநேக வித மான யந்திரங்களும், கவசங்களும், (விசேஷ பூஜாக்ரமப்படிக்கு) தயாரித்து அனுப்பப்படும். வெளிநாட்டு நேயர்கள் இரட்டிப்புத் தொகை டி.டி. மூலம் அனுப்ப வேண்டும். தபால் செலவு ரூ. 50/- B.P.O. மூலம் அனுப்பி பெறலாம்.

கம்ப்யூட்டர் ஜாதகம் தமிழ்/ஆங்கிலம் ரூ. 50/- ஜாதகத்தின் பொதுப் பலன்கள் நேரில் சொல்வதற்கு ரூ. 100/- ஆயுள் பலன் (வருஷம், மாதம், தேதி, நேரம், ஊர்) ரூ. 200/- சாதாரண தபால் மூலம் அனுப்ப ரூ. 10/- பதிவுத் தபால் மூலம் அனுப்ப ரூ. 25/-

மூன்று கேள்விகளுக்கு ரூ 50/- வேண்டுவோர் கடிதத் தொடர்பு கொண்டு விபரம் அறிந்து பணம் அனுப்பி சகல நன்மைகளும் அடைவீர்களாக.

பிரபல ஜோதிஷர்

பண்டித காழியூர் பத்மநாபன்

'தபோநிதி'

நெ. 5. வித்யோதயா முதல் மெயின் தெரு

த.பெ. எண்: 1411, தி. நகர்

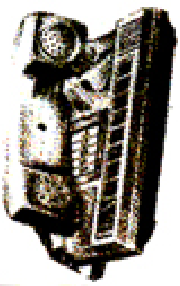
சென்னை - 600 017. போன் : 8263814

தென் இந்தியா (கிளைகள் ஏதும் கிடையாது)

நேரில் சந்திக்க: காலை 8 மணி முதல் 11 மணி வரை

முக்கிய கவனிப்பு: தபால் மூலம் வரும் எல்லா கடிதங்களும் வெகு கண்டிப்பாக பரம இரகசியமாக வைக்கப்படுகின்றன. வீட்டில் [illegible] தோஷம் மற்றும் எந்த தோஷங்களும் பாதிக்காமலிருப்பதற்கு, சுதர்சன ஹோமம், மகா சுதர்சன சக்கரம் பிரதிஷ்டை செய்து தரப்படும். உள்ளூர் வாசிகளுக்கு மட்டுமே செய்யப்படும். நேரிலோ தபால் மூலமோ தொடர்பு கொள்ளலாம்.

SILVER 827 2845 STAR -HC- E.P.A.B.X.



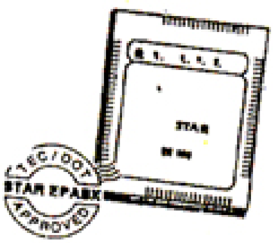
The most advanced Electronic

Intercoms,

(1+1 - to 20 lines)

Telephones,

Plan - 103



Available models: 104, 204, 308, 412, 416, 616, 1240, 1596

ALSO AVAILABLE BPL, SIEMENS, CASIO Telephones, Cordless Phones etc.

SERVICE FOR ALL MAKES of Telephones, Intercoms, Cordless done.

Dealers wanted in Tamilnadu

Distributors and Dealers **LEPEX** 305, 3rd Floor, Valluvarkottam Salai, Nungabakkam, Chennai - 600 034 **Ph: 8272845**



(a)

சருமம் மென்மையாக எந்த விதமான பருக்களோ, கரும் புள்ளிகளோ, வடுக்களோ இல்லாமல் இருப்பதுதான் அழகு. இதனுடன் நிறமும், பளபளப்பும் சேர்ந்தால் கேட்கவா வேண்டும்? சருமத்தின் தன்மை கெட்டு, மென்மை மாறி சொர சொரப்பாக ஆக முதல் காரணம் அதில் படிந்துள்ள அழுக்குதான்.

ஃபேஷியல் செய்து கொள்ளு முன்பு ஒவ்வொரு முறையும் முகத்தை நன்கு சுத்தம் செய்து அதனடியில் படிந்துள்ள dead cells மற்றும் அழுக்கை அகற்றுவது மிகவும் முக்கியமான ஒன்று. இதற்கு சோப்பும் நீரும் மட்டுமே போதுமானது அன்று. cleansing milk (கிளீன்ஸிங் மில்க்) கொண்டு துடைத்து சுத்தம் செய்யலாம். இதற்காகவும் மற்றும் சருமம் நன்கு அழகுடன் மிளிர வெளிநாட்டிலிருந்து பிரத்யேகமாக தருவிக்கப்பட்டுள்ள கருவி ஒன்றினை இப்பொழுது நாங்கள்



(b)



(c)



அழுக்குக்களை என்றும் உள்ளதுதான்

அழகுப்படுத்த பயன்படுத்துகிறோம்.

இதில் இரண்டு செட்டிங்ஸ் உள்ளன. முதல் செட்டிங்கில், அழுக்கை அகற்றி விட்டு, இரண்டாவது செட்டிங்கில் (High frequency இல்) ஊட்டத்தை அளிக்கிறோம். இதில் உலர்ந்த சருமத்தை சகஜ நிலைக்குக் கொண்டு வரவும், பருக்களைப் போக்கவும் வாய்ப்பிருக்கிறது. இந்தக் கருவியின் மூலம் சுருக்கங்களை எளிதில் அகற்ற முடிகிறது. கழுத்து போன்ற இடங்களில் ஏற்படும் கருமை, கோடுகள், இவற்றை அகற்றலாம். மேலும் சருமத்தின் நிறம் குறையக் காரணமான 'மெலனினை'யும்



ⓓ

நன்கு குறைக்கும் தன்மை கொண்டது இந்தக் கருவி. வாரம் ஒருமுறை எனத் தொடர்ந்து 8 வாரங்கள் இந்த 'ஸ்கின்-லைப்டினிங் டிரீட்மெண்ட்' எடுத்து வர இரண்டு மூன்று வயது குறைந்தது போல் இருக்கும்.

நான் கடந்த சில இதழ்களாக இன்றைக்கு பார்லர்களில் வந்திருக்கும் நவீன கருவிகள் செய்யும் அற்புதங்களைப் பற்றி எழுதி வருகிறேன். இப்போதும் மேற்சொன்ன கருவியைப் பற்றிச் சொல்லும்போது ஒரு விஷயம் நினைவுக்கு வருகிறது.

சில நாட்களுக்கு முன்பு வழக்கம்



போல அழகுக் கலை பயிற்சியை என் மாணவிகளுக்கு சொல்லிக் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தேன். அவரவர்களுக்குப் புரியும் வகையில் சொல்லிக் கொடுப்பது என வழக்கம். அப்போது ஒரு சிறிய ஊரிலிருந்து வந்த இளம்பெண் என்னைக் கேட்டாள் –

"மேடம், நீங்க சொல்லிக் கொடுக்கிறது பார்லருக்கு வரும் பெண்களுக்கு. வீட்டிலிருந்தே இவற்றையெல்லாம் ஒரு சாதாரண பெண் செய்து கொள்ள முடியாதா" என்று.

கண்டிப்பாகச் செய்து கொள்ள முடியும். பார்லர்கள் எல்லாம் இப்போது வந்தவை தானே! அந்தக் காலத்தில் வீடுகளில்தானே அழகைப் பயின்று வந்தனர்.

'வீட்டிலேயே செய்து கொள்ளலாம்' என்ற வகையில் இந்த மாதம் ஃபேஷியல் பற்றிச் சொல்கிறேன் –

1. முதலில் முகம் மற்றும் கழுத்தை நன்கு க்ளென்சிங் மில்க் கொண்டு துடைத்து எடுக்கவும். (காய்ச்சாத பாலை க்ளென்சிங் மில்கிற்கு பதிலாக உபயோகிக்கலாம்.)

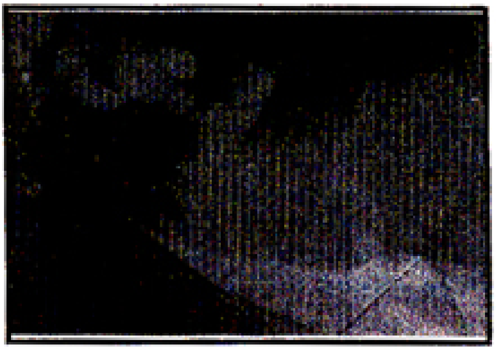
ⓔ





2. வறண்ட சருமம் உடையவர்கள் வைட்டமின் ஈ கிரீம் அல்லது எண்ணெயை உபயோகித்து மஸாஜ் செய்யலாம்.

3. முதலில் ஒரு கண்ணாடி முன்பு அமர்ந்து தலைமுடியை ஒரு தொப்பி அல்லது டவலினால் கட்டவும். அதற்குப் பிறகு புகைப்படத்தில் காண்பித்தது போல (a) கழுத்திலிருந்து முகவாய்க் கட்டை முதல் (b) வாயின் இருபுறமும் ஆரம்பித்து கண்களின் இருபுறம் வரை (c) மூக்கின் இருபுறத்திலிருந்து கண்களின் ஓரம் வரை (d) கண்களின் உட்புறமிருந்து வெளிப்புறம் வரை வட்ட வட்டமாகவும், பின்பு புருவத்திற்கு மேலிருந்து

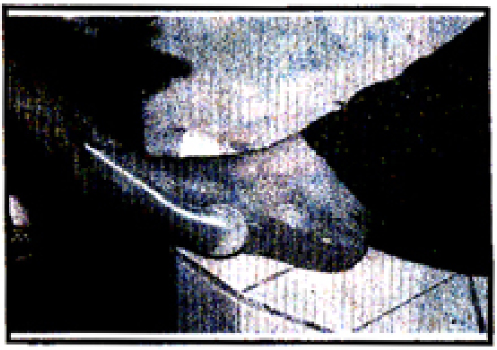


நெற்றி முடியும் இடம் வரை, மசாஜ் செய்ய வேண்டும்.

(e) நல்ல ரிலாக்சேஷன் கிடைக்க வேண்டுமென்றால் கண்களின் இருபக்கமும் உள்ள பொட்டில் சிறிதளவு அழுத்தம் கொடுத்து 10 வினாடிகளுக்கு அப்படியே பிடித்து விடவும். அதன் பிறகு ஒரு டவலை வெந்நீரில் நனைத்து முகம் பூராவும் ஒற்றி எடுக்கவும். இதனால் சருமத்தில் உள்ள துளைகள் திறந்து உள்ளிருக்கும் அழுக்குகள் வெளியேறும். அதன்பின் ஐஸ் கட்டிகளை மிருதுவான துணியில் சுற்றி முகம் முழுவதும் ஒற்றி எடுக்கவும்.

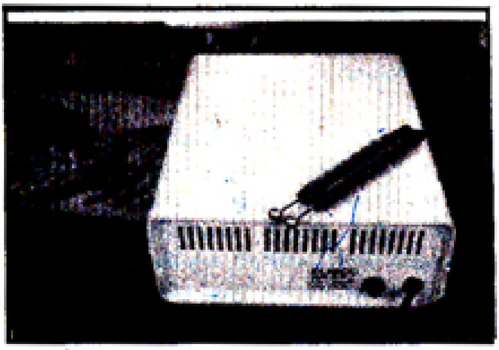
அதன் பின்பு வீட்டிலேயே கிடைக்கக் கூடிய ஓட்ஸ், கடலை மாவு, பயத்தம் மாவு, தேன், ஆப்பிள் அல்லது ஆரஞ்சு சாறுகள் சந்தனம் போன்றவைகளை (கிடைத்தவரையில்) பேக் (இதை 'பத்து போடுவது' என்பார்கள்) போல தடவி 10 – 15 நிமிடங்கள் வரை ஊறிய பிறகு துடைத்து விடலாம்.

தெரபெயூடிக் பெடிக்யூர் என்பது கால்களுக்கு அழகு தருவதுடன் வலி வேதனைகளையும் நீக்கும். முக அழகை இப்பொழுது பெண்கள் பராமரிக்க முன்வந்துள்ளனர். அது போலவே கால்களின் அழகையும் பராமரிக்க முன்வர வேண்டும். வெதுவெதுப்பான நீரில் சிறிதளவு ஃப்ரூட் சால்ட் கலந்து பாதங்கள் முழுதும் மூழ்கும்படி சிறிது நேரம் வைத்து பின்பு அவைகளை pumice stone மற்றும்



ஸ்க்ரேப்பரால் சுத்தம் செய்து அக்யூபிரஷர் ரோலரைக் கொண்டு மஸாஜ் செய்யப்படும். இதனுடன் 'infra-red' ஒளிக்கதிரையும் வைக்கிறோம். 40 வயது கடந்த பெண்கள், மருத்துவர்கள் நின்றபடியே வேலை செய்வோர் போன்றவர்களுக்கு இந்த தெரப்யூடிக் பெடிக்யூர் நல்ல ரிலீஃபைத் தரும்" என்கிறார் தி. நகர் வித்யோதயா எதிரில் 'தி விஸிபிள் டிஃபரன்ஸ்' எனும் பெயரில் பார்லர் (தொ – 8254079) வைத்திருக்கும் அழகுக் கலை நிபுணர் மற்றும் பயிற்சியாளர் வசுந்தரா.

படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**



சொல்லவிரும்புகிறோம்

♦ "மைசூர் பாகு" செய்யத் தெரியாத நான் உங்கள் குறிப்பின்படி அதைச் செய்து, மிகப் பிரமாதமாக வந்ததால், என் கணவரும், உறவினர்களும் என்னை அப்படிப் புகழ்ந்து பாராட்டினார்கள்.

எஸ். சரஸ்வதி சேதுராமன், கொடுமுடி.

♦ 'ஏன் இந்த இரட்டை வேடம்?' என்னும் தலைப்பிலான இருபக்கக் கட்டுரை மிக அருமை. என்னுடன் பணிபுரியும் அலுவலக ஊழியர்களில் இரட்டை வேட நாயகர்களாகத் திகழும் ஒரு சிலருக்கு இக்கட்டுரையைக் காப்பி எடுத்துக் கொடுக்க முடிவு செய்து விட்டேன்.

எம். காமராஜ், பிச்சாண்டார் கோவில்.

♦ தீபாவளி சமயத்தில் விருந்தினராக எவர் வீட்டிற்கு சென்றாலும் அன்புத் தொல்லையாக பலகாரங்களை கொடுத்து கட்டாயப்படுத்துகிறார்கள். அதற்கு சித்த மருத்துவர் இரா. கண்ணன் அவர்கள் செய்முறையோடு இரு தீபாவளி மருந்துகள் பற்றிக் கூறியது மிகவும் பயன்மிக்கதாய் இருந்தது.

டி. கமலா தியாகராஜன், பவித்திரமாணிக்கம்.

♦ லட்டு தேரில் அன்னபூரணி அட்டை எங்கள் சுவாமி அறையில் வைத்து பூஜிக்கும் அழகுடன் மிளிர்ந்தது. இதழ் பட்டாசும், மத்தாப்பும் கொளுத்திய சந்தோஷத்தை அளித்தது.

மீனா ஜெயராகவேந்திரன், திருச்சி - 6.

♦ 'கம்ப்யூட்டர் மூளையப்பா!' கட்டுரையில் செஸ் கம்ப்யூட்டருடன் 'தடாலடியாக' விளையாடினால் அது தோற்றுவிடும் என்று குறிப்பிட்டுள்ளது. கம்ப்யூட்டர் லட்சக் கணக்கான முன் விளையாட்டுகளை அலசி, ஆராய்ந்து ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் சரியான 'மூவ்' எது என்பதைக் கணத்தில் தீர்மானிக்கும் ஆற்றல் பெற்றது. சூப்பர் மனிதனுக்குக் கூட இது சாத்தியமல்ல. ஆனால் ஒரு மேதை புதிதாக எதையாவது செய்தால் அது திணறிவிடும். செஸ் நிபுணர் ஆனந்த் இதற்கு ஒரு பொருத்தமான உவமையைக் கூறினார். 'ராஜபாட்டையில் காருக்கும் சைக்கிளுக்கும் போட்டி வைத்தால் கார் எளிதில் வெல்லும். கரடு முரடான பாதையில் சைக்கிள் முந்த கார் திணறியபடி நின்றுவிடும்!'

அ. ஷண்முகசுந்தரம், சிட்லபாக்கம்.

♦ 'கலாச்சார கல்வியை மாறு வேடப் போட்டிகள் தராது' படித்தேன். கவியரசு கண்ணதாசன் கலை மன்றத்தினரின் அங்கத்தினர்கள் ஒவ்வொரின் கருத்துக்களும் இன்றைய சூழலை பிரதிபலித்தது. இன்றைய நிலையில் பெண்களின் மனம், சட்டம், வரும் காலம், பொதுவாழ்வு என்பன எப்படியிருக்கிறது என்பதை ஒவ்வொருவரும் சுட்டிக்காட்டியது நன்றாக இருந்தது.

கே. ஹேமலதா, பூண்டி.

♦ ஸ்ரீஸ்ரீ பாரதி தீர்த்தஸ்வாமிகளின் துர்கா சந்திர கலாஸ்துதியை வெளியிட்டு (அக். '97) எல்லோருக்கும் மிக உதவி புரிந்துள்ளீர்கள். ஸ்ரீ லலிதா ஸஹஸ்ரநாம ஸ்தோத்திரம் 182 இரட்டை ஸ்லோகங்களை உடையது. 1008 ஸஹஸ்ர நாமாவளியும் இதில் அடங்கியுள்ளது. ஸ்வாமிகள் இந்த 1008 தனி நாமாவளியிலிருந்து 108 முக்கியமான நாமாக்களைத் தொகுத்துள்ளார். மங்கையர் மலர் வெளியிட்ட இந்த 108 நாமாக்களில் இரண்டில் (13, 90) அச்சுப் பிழை உள்ளது. இவைகளைச் சரியாக உச்சரிப்பது ஸ்வாக்யமானது என்ற காரணத்தினால் எழுதுகிறோம். 13வது நாமாவளி (1008 நாமாவளியில் 171வது) லோப நாசின்யை நம: என்றிருக்க வேண்டும். ஸஹஸ்ர நாம 48வது ஸ்தோத்திரத்தில் நிஷ்க்ரோதா - க்ரோதசமனீ நிர்லோப நாசினீ. அதே மாதிரி 90வது நாமாவளி ஓம் லீலா விக்ரஹ தாரிண்யை நம: (1008 நாமாவளியில் 865வது) என்றிருக்க வேண்டும். (பல உருவங்களை விளையாட்டாகத் தரிப்பவள்) ஸஹஸ்ர நாமம் 161வது ஸ்தோத்திரத்தில் சுதந்த்ரா - நாடங்க லீலாவிக்ரஹ தாரிணீ என்றுள்ளது.

க. கிருஷ்ணசுவாமி - ருக்மணி தம்பதி.

பெங்களூர் - 60.

♦ மூன்று நாமாவளிகள் தப்பாக உள்ளன. அவை :

13. பிழை - ஓம் லோகநாசின்யை நம
திருத்தம் - ஓம் லோபநாசின்யை நம:
88. பிழை - ஓம் ஜன்ம ம்ருத்ய ஜராதப்த ஜனவிச் ராந்தி தாயின்யை நம:
திருத்தம் - ஓம் ஜன்ம ம்ருத்யு ஜராதப்த ஜனவிச்ராந்தி தாயின்யை நம:
92. ஓம் க்ஷய விநிர் முக்தாயை நம:
திருத்தம் - ஓம் க்ஷய விநிர் முக்தாயை நம:

இந்த நாமாவளிகளை லட்சோபலட்ச வாசகர்கள் தப்பாகச் சொல்லி அர்ச்சனை பண்ணினால் லோகம் என்னாவது? ஏற்கெனவே லோகம் என்ன பாடுபடுகிறது என்று உங்களுக்குத் தெரியும்.

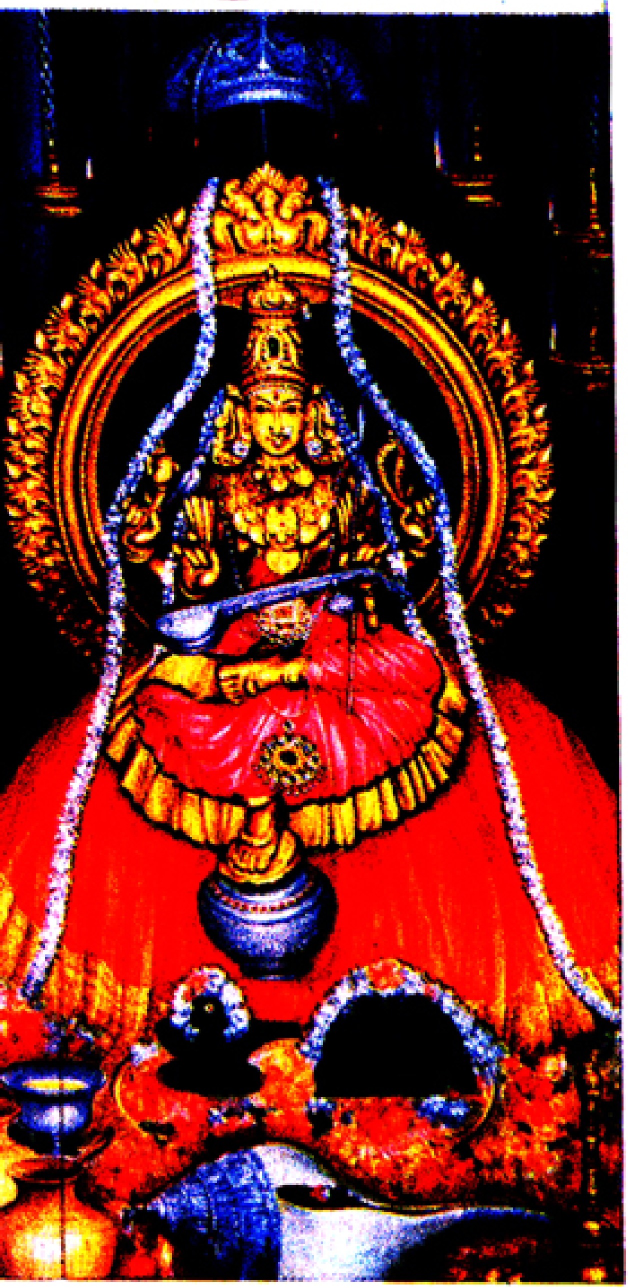
கே. கோபாலன், பெங்களூர் - 84.

♦ "சில வார்த்தைகள்", சிலையில் வார்த்த வார்த்தைகள். இந்தியாவை 2½ விநாடிகளில் முன் னேற்றி விடுவதாய் எண்ணிக் கொண்டு, ட்ராபிக் ஜாமில் அவரவர் முண்டியடிக்கும் அடாவடித்தனம் அருமையாகக் கூறினீர்கள். தனி மனித ஒழுக்கமே சமுதாய ஒழுக்கம் என்பதை நாம் உணரத் தவறியதை உணர்த்தியது அழகு. அவர் இப்படி, இவர் இப்படி என்று புறமுதுகு பேசும் தன்மை மாறி நாம் நாம்தான் என்ற பிரக்ஞை வரட்டும். நல்ல தீர்மானம்; நாடு போற்றும் தீர்மானம். செயல் வடிவம் பெறட்டும்.

புனித ஏகாம்பரம்,

எம்.வி.எம். அரசுப் பெண்கள் கல்லூரி, திண்டுக்கல்.

துர்காதேவி



'மீளமுடியாத கஷ்டத்தில் உன்னை நினைத்தால் எல்லா உயிர்களுடைய பயத்தைப் போக்குகின்றாய். சௌகர்யமாய் இருக்கும்போது உன்னை நினைத்தால் அவர்களுக்கு மிகவும் நல்ல எண்ணத்தை அளிக்கிறாய். வறுமை, துக்கம், பயம், இவற்றைப் போக்குபவளே! எல்லோருக்கும் எல்லா உபகாரங்களையும் செய்ய எப்போதும் தயை நிறைந்த சித்தத்துடன், ஹே துர்கா தேவி! உன்னைத் தவிர வேறு யார் இருக்கிறார்கள்' என்று உருக்கத்துடன் போற்றுகிறார் மார்கண்டேய மகிரிஷி.

'நெருப்புப் போன்ற நிறமுடையவளும், ஞானத்தினால் பிரகாசிக்கின்றவளும், ஆன்மாவின் பலனை விரும்பி அந்தணர் முதலியோரால் உபாஸிக்கப்பட்டவளும், அஷ்டாங்க யோகமாகிய சிரமம் மிகுந்த உபாயத்தால் அடையத் தகுந்தவளுமான ஸ்ரீதுர்கா தேவியை, கடக்கக் கூடியதான சம்சார சாகரத்தினின்றும் கரையேற நான் சரணடைகிறேன்' என்று துர்கா ஸூக்தம் போற்றுகிறது.

துர்கா தேவி சர்வ சக்தி மயமாக இருக்கின்றாள். சிவனிடம் சக்தியாகவும், நாராயணரிடம் லக்ஷ்மியாகவும், பிரம்மாவிடம் சரஸ்வதியாகவும், கிருஷ்ணரிடம் (கோலோகத்திலுள்ளவள்) ராதையாகவும், சந்திரனிடம் ரோஹிணியாகவும், இந்திரனிடம் இந்திராணியாகவும், மன்மதனிடம் ரதியாகவும், வருணனிடம் வருணானியாகவும், குபேரனிடம்

சரணம்!



திருமணத்துக்கு வெகு நாட்கள் முன்பே நமக்கு வரும் பத்திரிகையை பார்த்துவிட்டு எங்கேயோ வைத்து விடுகிறோம். தேடும் பொழுது கிடைப்பதில்லை. அதனால் குறித்த நாளில் வெளியூர் திருமணத்துக்கு வாழ்த்து செய்தி அனுப்ப முடிவதில்லை. அதே போல் வெளியூர் திருமணத்துக்குப் போகும் பொழுது சரியான விலாசம் ஞாபகமில்லாமல் அதிகம் அலைந்து திரிந்து மண்டபத்துக்கு கஷ்டப்பட்டு போய் சேருகிறோம். இவைகளை தடுக்க பத்திரிகை கிடைத்து பார்த்ததும் டைரியில் கல்யாண தேதி முகூர்த்த டயம், திருமண மண்டபம் பெயர், எந்த பஸ்ஸில் செல்ல வேண்டும் என்பதை (பத்திரிகையில் காணப்படும்) குறித்து வைத்து விட்டால் மிகவும் நல்லது. இது என் சொந்த அனுபவம்.

— வசந்தி ரவிச்சந்திரன்

நிதியாகவும், அக்னியிடம் ஸ்வாஹாவாகவும், வாயுவிடம் அந்த சக்தியாகவும், யமனிடம் கசிலாகவும், நிருருதியாகவும் கோடவியாகவும், ஈசானனிடம் சசிகலையாகவும், மனுவிடம் சதருபையாகவும், எல்லாவற்றிற்கும் ஆதாரமாகவும், பல சிறந்த நதிகளாகவும் இந்த துர்கா தேவி விளங்குகின்றாள் என பரசுராமர் தரும் துர்கா ஸ்தோத்ரம் விளக்குகிறது.

புரட்டாசி மாதம் கிருஷ்ண பக்ஷம் சதுர்தசி திதியில் துர்கா தேவி அவதாரம் செய்தாள் என்றும், சுக்ல அஷ்டமி திதியில் மஹிஷனை வதம் செய்தாள் என்றும், நவமியில் தேவர் அனைவரும் அவளை வழிபட்டனர் என்றும், விஜயதசமியன்று அவள் தேவர்களிடம் விடை பெற்று ஸ்ரீ புவனேஸ்வரி தேவி வாசம் செய்யும் மணித்வீபம் சென்றடைந்தாள் என்றும் புராணம் கூறும்.

லலிதா தேவிக்கு ஸ்ரீபுரம் என்பது போல், புவனேஸ்வரிக்கு மணித்வீபம் போல், ஸ்ரீதுர்கா பரமேஸ்வரி நித்ய வாசம் செய்யுமிடம் ஜயம் என்ற பெயர் கொண்ட புவனம். இது மிக மிக விஸ்தாரமானது. கோடி சூர்யனின் ஒளி கொண்டது. கோடி சந்திரன் போன்று மனோஹரமான ஒளி கொண்டது. மின் மினிப் பூச்சியின் வர்ண ஜாலமுடையது. அனைவராலும் சுலபமாய் அடையக் கூடியதல்ல. மனதுக்கும் வாக்குக்கும் எட்டாத பெருமை கொண்டது. இங்கு அனைத்து உலகங்களிலும் மிகப் பேரழகியான நவதுர்கா என ஒன்பது ரூபங்கள் கொண்ட துர்கா தேவி நித்ய வாசம் செய்கின்றாள். இந்த துர்கா தேவியின் பெருமையைப் போற்றுகிற ஸ்தோத்ரம் தேவி மகாத்மியம் என்கிற சப்த சதி பாராயணம். இதிலுள்ள மந்திரங்களைக் கொண்டே நவசண்டி, சதசண்டி, ஸஹஸ்ர சண்டி முதலிய மஹாஹோமங்கள் செய்யப்படுகின்றன. இந்த சப்த சதிக்குப் பல பெரியோர்கள் உரை எழுதியிருக்கின்றனர். இதற்கு ஸ்ரீபாஸ்கரராயரும் சிறந்த உரை எழுதியிருக்கின்றார். அதற்கு குப்தவதி என்று பெயர். இந்த சப்தசதி பாராயணத்தை அனுதினமும் பாராயணம் செய்து, துர்கா தேவியின் கிருபா கடாக்ஷத்தைப் பெற்றவர் பரமஹம்ஸ ஸ்ரீமத் புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள். எழுநூறு ஸ்லோகங்களைக் கொண்டதான இந்த துர்கையின் துதிபாடும் சப்தசதி பாராயணத்தை ஷோடசோபசாரம் செய்து நடத்தப்படும் பூஜை விசேஷமானது. துர்கா தேவியான சண்டி பரமேஸ்வரி உறையும் யந்திரத்தில் பிரதி அஷ்டமி தினங்களில் பூஜை செய்ய வேண்டும். வாசனைத் திரவ்யங்களான அரகஜா, புனுகு, ஜவ்வாது, இவற்றை அரைத்த சந்தனத்தில் கலந்து, அதை சண்டி யந்திரத்தில் பூசி, மரு, தவனம், ரோஜா, தாமரை போன்ற மலர்களையும் கதிர்பச்சை, துளசி போன்ற மூலிகை இலைகளையும் சந்தனக் கல்லில் போட்டு இடித்து சாறு எடுத்து அதனை கொண்டு அர்க்யம் செய்ய வேண்டும். இதற்கு புஷ்பரசம் என்று பெயர். தேங்காயைத் துருவி, அந்தத் தேங்காய்ப் பூவில் ஏலக்காய், கல்கண்டுத்தூள் இவற்றை இடித்து கலந்து, தேனில் கலந்து, வெள்ளிக் கிண்ணத்தில் இட்டு துர்கைக்கு நைவேத்யம் செய்வது விசேஷம். இவை அனைத்தையும் கிரமமாக ஸ்வாமிகள் செய்வார். தேவிக்கு கையளவு உளுந்து வடைகளையும், எள்ளுப் பொடித் தூவிய பாயஸமும் எள்ளுருண்டைகளும், நைவேத்யம். அரளி, ரோஜா, செந்தாமரை,

செம்பருத்தி போன்ற சிவப்புப் புஷ்பங்கள் கொண்டு அர்ச்சனை. சிவப்பு வஸ்திரம் அம்பாளுக்கு விசேஷம். நல்லெண்ணெய் தீபம். சண்டிகா தேவி ஸஹஸ்ரநாமம் கொண்டுதான் அர்ச்சனை. இதன் பீஜாக்ஷரங்கள் சக்தி வாய்ந்தவை. இந்த ஆயிரம் நாமங்களைச் செய்ய ஒன்றரை மணி நேரமாகும். மேலும் துர்கையின் அற்புதத்தை விளக்கும் தேவி மாகாத்மிய பாராயணத்தை பதிமூன்று விளக்குகளில் அந்தந்த அத்தியாய தேவதைகளை ஆவாஹனம் செய்து, பதினாறு உபசாரங்களைச் செய்து ஆசார அனுஷ்டானத்துடன் ஒவ்வொரு ஸ்லோகங்களின் பின் "ஓம் ஐம் ஹ்ரீம் க்லீம் சாமுண்டாயை விச்சே", "ரூபம் தேஹி ஜயம் தேஹி, யசோ தேஹி த்விஷோ ஜஹி" என்ற மந்திர பிரார்த்தனை ஸ்லோகத்தை இணைத்துச் சொல்லி, தீபார்ச்சனத்தை செய்வது அவசியம். ஒரு பெரிய தாம்பாளத்தில் நெல், அதன் மேல் நவதானியம், அதன் மேல் புனித நீர் நிரப்பப்பட்ட வெள்ளிக்குடத்தை நடுநாயகமாய் அமைத்து, இந்தக் கலசத்தையே துர்கா தேவியாய் பாவித்து அர்ச்சித்து, தேவீ மகாத்மிய பாராயண பூஜையை செய்திடுவார் ஸ்ரீஸ்வாமிகள்.

கலியுகத்தில் பிரத்யக்ஷமாய் ரக்ஷித்துக் காப்பவள் துர்கா தேவியாவாள். துர்கா தேவி சென்னை அம்பத்தூர் கங்கைநகர் ஸ்ரீபரத்வாஜ ஆசிரமத்தில் மங்கலமான ரூபத்தில், அருட்கோலம் பூண்டு யோகமாயா புவனேஸ்வரி சக்தி கொண்டுள்ளாள்.

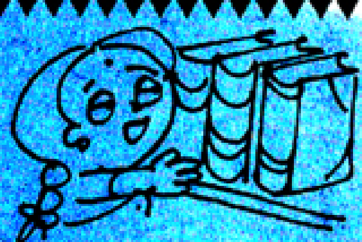
பிறவி வந்து விட்டால் கஷ்டங்கள் அதிகம். துன்பங்கள் அதிகம். துக்கத்தைப் போக்குபவளே துர்கா தேவி. துர்கா தேவியின் பூஜைகளைச் செய்து, பேரானந்தம் பெற்றவர்கள் அநேகம் பேர். அதுபோல் ஸ்ரீபரத்வாஜ ஆசிரமத்தில் அஷ்டமி பூஜையில் துர்கா சப்தசதி பாராயண பூஜையை தரிசித்து வாழ்வில் கஷ்டம் நீங்கி சுகம் அடைந்தவர்களும் பலர். சமீபத்தில் இங்கு வந்த ஒருவர் மனநிலை குழம்பியவராக இருந்தார். இவர் யாராவது பேசிக் கொண்டிருந்தால் தன்னைப் பற்றித்தான் பிறர் பேசிக் கொண்டிருப்பதாக நினைப்பார். எங்கு பார்த்தாலும் துப்பிக் கொண்டேயிருந்தார். ஸ்ரீஸ்வாமிகள் சப்தசதி பாராயண பூஜையைச் செய்து மனமுருக வேண்டி பிரார்த்தித்து கும்ப ஜலத்தை தினமும் பருகி வரும்படி சொல்லி ஆசி கூறியிருக்கிறார். வந்தவரின் நிலையில் ஒரு மாதத்தில் நல்ல முன்னேற்றம். துர்கா தேவி கும்ப தீர்த்த வடிவத்தில் சகஜ நிலைக்குக் கொண்டு வந்ததை எண்ணி இன்றும் அவரை பெற்றவர்கள் வாழ்த்திக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இந்த சப்தசதி பாராயணத்தையும், சண்டி ஆவரண பூஜையையும் செய்து இன்று நிவாரணமாய் கண்டு, நிம்மதியாய் வாழும் குடும்பங்கள் பல. தீராத வியாதிக்கும், தாங்க முடியாத தொல்லைக்கும் நீங்காத பயத்திற்கும் சப்தசதி பாராயணமே சிறந்தது. கோர்ட் விவகாரங்களில் வெற்றி பெறவும், சிறை வாசத்திலிருந்து விடுபடவும் துர்கா தேவியை சரண் புகுந்தால், வெற்றியும் பந்த நிவாரணமும் சித்திக்கும். ஜெய் துர்கா தேவி.

— பரத்வாஜ் ஸ்வாமிகள்

வீட்டில் சரிகை காட்டன்மற்றும் பட்டுப் புடைவை, வேஷ்டி-இஸ்திரி செய்யும் போது சரிகைப் பகுதியை ஒரு நியூஸ் பேப்பர் விரித்து செய்யவும். இதனால் ஏற்படும் 'ஷாக்' தடுக்கப் படும். இரும்பு சரிகையில் இஸ்திரி செய்யும் போது ஷாக் அடிக்கும் வாய்ப்பு உண்டு





புத்தகத்தைத் தின்று விடும் சில்வர் ஃபிஷ் மற்றும் கரப்பான் அண்டாமல் இருக்க நாப்தா லீன் உருண்டையுடன் கட்டி கற்பூரம் சிறிது பொடித்துக் கலந்து தூவி வையுங்கள். புத்த கமும் மணமாக இருக்கும். பூச்சி, புழுவும் அண் டாது!

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீனிவாஸன்

இம்மாத இல்லத்தரசி

பொருள் : காய்கறிகளால் தயாரிப்பு

முதல் பரிசு ரூ. 300/-

வெஜிடபிள் வினோதங்கள்



• விஜயபாரதி



(A) தேவையான காய்கறிகள்:

உருளைக் கிழங்கு (சிறுசிறு துண்டுகளாக்கியது) – 1 கப்,
சௌ சௌ (சிறுசிறு துண்டுகளாக்கியது) – 1கப்,
வெள்ளைப் பூசணி (சிறுசிறு துண்டுகளாக்கியது) – 1 கப்,
கேரட் (சிறுசிறு துண்டுகளாக்கியது) – 1கப்.

காய்கறிக் கலவை பதம்:



நறுக்கி, தோல்நீக்கி, சிறு சிறு துண்டுகளாக்கிய காய்கறிகளை நீர் விடாமல் குக்கரில் நன்கு வேகவைத்துக் கொள்ளவும். பின் காய்கறிக் கலவையை மிக்ஸியில் போட்டுக் கட்டிகளில்லாமல் நன்கு அரைக்கவும்.

இப்படித் தயாரித்த மேற்கூறிய கலவையில்–

1. கேக், 2. இனிப்பு பூரணம், 3. அல்வா, 4. ஊறுகாய்

ஆகிய சுவையான, சத்தான பதார்த்தங்கள் வெவ்வேறு வித உபபொருள்களுடன் செய்யலாம்.

1. கேக்:

தேவையானவை:
பகுதி (A) ல் கூறியவை மற்றும்
ஜீனி – 3½ கப்,
நெய் (டால்டா ¾ + நெய் ¼) – 1கப்,
ஏலக்காய் – 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
கடலைமாவு – 1½ கப்,
முந்திரிப் பருப்பு – 10,
தேங்காய்த் துருவல் – 1 கப்.



செய்முறை:

கனமான வாணலியில் அரைத்த விழுது (காய்கறிக் கலவை) ஜீனியைப் போட்டு அடுப்பில் வைத்துக் கிளறவும். கடலை மாவைச் சிறிது நெய்விட்டு வறுத்து அதையும் சேர்க்கவும். தேங்காய்த் துருவலையும் சேர்த்து, நெய் விட்டுக் கிளறி வறுத்த முந்திரிப்பருப்பு, ஏலப்பொடி சேர்க்கவும். தேங்காய் பர்பி கொட்டும் பதம் வந்ததும், நெய்தடவிய தட்டில் கொட்டி சிறு சிறு வில்லைகளாக்கவும்.

2) இனிப்புப் பூரணம்:

தேவையானவை:

கலவை (A) மற்றும்
கடலைப்பருப்பு – 1 கப்,
வெல்லம் – 3½ – 4கப் வரை,
ஏலப்பொடி – சிறிது,
முந்திரிப்பருப்பு – 10,
நெய் – ½ கப்.

செய்முறை:

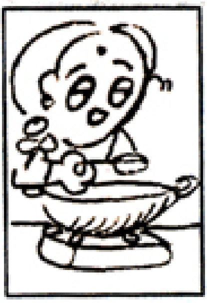
கடலைப் பருப்பை 1 மணி நேரம் ஊற வைத்து, கல் அரித்து வேக விடவும். வெந்த பருப்பை நீர் வடித்து நன்கு மசிய அரைக்கவும். அத்துடன் காய்கறி அரைத்த விழுதையும் சேர்க்கவும். கனமான வாணலியில் வெல்லம், அரைத்த விழுது சேர்த்து நெய் விட்டுக் கிளறவும். உருட்டு பதம் (போளி பூரணம்





அளவு) வந்ததும் ஏலம், முந்திரி சேர்க்கவும்.

போளி, சுகியன், மைதா, கொழுக்கட்டை முதலியவை செய்யும் போது இக்கலவையைப் பூரணமாக வைத்துச் செய்தால் சுவையாக இருக்கும்.



அடிகனமான வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உ.பருப்பு, பெருங்காயம் போட்டுத் தாளிக்கவும். அதில் அரைத்த காய்கறிக் கலவையைப் போட்டுக் கிளறவும். மிளகாய்ப்பொடி, உப்பு, மஞ்சள் பொடி சேர்த்துக் கலக்கி இறக்கி வைத்து எலுமிச்சஞ்சாறு விட்டுக் கிளறவும்.

1 வாரம் வரைகூட கெடாமலிருக்கும்.

- க. விஜயபாரதி,
லால்குடி.

3) அல்வா:

பகுதி (A)ல் கூறியவை,
மற்றும் பாசிப் பருப்பு - 2 கப்,
ஜீனி - 4½ - 5கப்,
நெய் - 1 கப்,
ஏலப்பொடி - சிறிது,
முந்திரிப்பருப்பு - 10.

செய்முறை:

பாசிப் பருப்பை சுமாராக (லேசாக வாசனை வரும் வரை) வறுக்கவும். ஒரு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பின் நன்கு வேகவைத்து அரைக்கவும்.

கனமான வாணலியில் காய்கறி விழுது, பாசிப்பருப்பு அரைத்தது, ஜீனி நெய் சேர்த்துக் கிளறவும். அல்வாப் பதம் வந்ததும் ஏலம், முந்திரி சேர்த்துப் பின் இறக்கி வைத்துப் பரிமாறவும்.

நாள்பட வைத்திருந்தும் உண்ணலாம்.

4) ஊறுகாய்:

(A)ல் கூறிய கலவை மற்றும் கடுகு, உ.பருப்பு, பெருங்காயம் தேவையான அளவு - தாளிக்க.

பட்டை மிளகாய்ப்பொடி (காரப்பொடி) - 1 ஸ்பூன்.
சமையல் எண்ணெய் - 1 கரண்டி.
எலுமிச்சஞ் சாறு - 1 ஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி - சிறிது,
உப்பு - தேவையானது.

செய்முறை:



இரண்டாம் பரிசு ரூ. 200/-

முட்டைகோஸ் பார்சல்

• ரேவதி



தேவையான பொருட்கள்:



முட்டைகோஸ் இலைகள் - 6 பெரியது,
உருளைக் கிழங்கு - ¼ கிலோ,
பீன்ஸ் - 100 கிராம்,
காரட் - 100 கிராம்,
பட்டாணி - 50 கிராம்,
வெங்காயம் - 100 கிராம் (பொடியாக நறுக்கியது),
இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 1ஸ்பூன்,
கொத்தமல்லி தழை - சிறிது
கரம் மசாலாப் பொடி - 1 ஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு.
எண்ணெய் - 1 ஸ்பூன்.
கிராம்பு - 6.

செய்முறை:



உருளைக் கிழங்கு, பீன்ஸ், காரட், பட்டாணி ஆகியவற்றை சுத்தம் செய்து, தோல் நீக்கி, வேக வைத்து, மசிக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு இஞ்சி, பூண்டு விழுதை போட்டு வதக்கவும். பின் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தை சேர்த்து வதக்கவும், பொன்னிறமானவுடன், மசித்த காய்கறி கலவைகளை சேர்த்து வதக்கவும். தேவையான அளவு உப்பு, கரம் மசாலாத்தூள் சேர்த்து நன்கு கிளறவும். பின் சிறுசிறு உருண்டை



கோலத்தைச் சுற்றி இடும் செம்மண் கோலம் போலவே ரவுண்டாக, சதுரமாக, செவ்வகமாகத்தான் இட வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. ஆங்காங்கே சற்று நெருக்க மாக செம்மண்ணை டாட் (பொட்டு) போல் இடுங்கள். அழகு தூக்கும்.

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.

களாக்கி வைக்கவும்.

பெரிய கோஸ் இலைகளை சிறிது நேரம் சுடு தண்ணீரில் போட்டு எடுக்கவும். பின்னர் அதில் உள்ள தண்ணீர்த் துளிகளை ஒரு சுத்த மான டவலில் துடைத்து விட்டு காய்கறி உருண்டைகளை அதில் வைத்து நான்கு பக்கமும் பார்சல் போல மடித்து கிராம்பி னால் குத்தி மூடிவிடவும்.

இதை இட்லி தட்டில் வைத்து 5 நிமிடம் வேக வைத்து தக்காளி சாஸுடன் பரிமாற வும். இது தனியாகவும், சாப்பிடலாம். ப்ரெட் போன்றவற்றுடனும் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

பி.கு.: (காய்கறிகளுடன், முளைவிட்ட பயறுகளையும் சேர்க்கலாம்)

ரேவதி தேவ்ராஜ்,
சென்னை - 4.

மூன்றாவது பரிசு ரூ. 100/-

நவரத்ன பக்கோடா

தேவையான பொருட்கள்:

உருளைக்கிழங்கு, காரட், காலி ப்ளவர், பீன்ஸ், பெங்களூர் தக்காளி -1, பெரிய வெங்காயம் -2, ப.மிளகாய் - 4, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லித் தழை சிறிதளவு,

முதல் குறிப்பிட்ட நான்கு காய்கறிகளை தலா 1 கப் என்ற அளவில் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். மீதி காய்கறிகளை மிகவும் பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும்.

இஞ்சி - சிறிய துண்டு,
பூண்டு - 5 அல்லது 6 பல்.
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
மிளகாய்ப் பொடி - 1½ ஸ்பூன் அல்லது தேவைக்கேற்ப.
மஞ்சள் பொடி
- ¼ ஸ்பூன் (அ) தேவைக்கேற்ப.
அரிசி மாவு - ¾ கப்,
கடலை மாவு - ½ கப்,
கரம்மசாலா - ½ ஸ்பூன்,
பேக்கிங் சோடா - சிறிதளவு,
ரீபைண்ட் ஆயில் - ½ லிட்.

செய்முறை:

பொடியாக நறுக்கிய காய்கறிகளை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு உப்பு, மி.பொடி, ம.பொடி, கரம் மசாலா, இஞ்சி+பூண்டு அரைத்த விழுது, அரிசிமாவு, கடலைமாவு, சோடா மாவு ஆகியவற்றையும் கலந்து சிறிதளவு தண்ணீர் விட்டுப் பிசறிக் கொள்ள வும். அதிகமாகத் தண்ணீர் ஊற்றக் கூடாது. கலவை கெட்டியாக இருந்தால்தான் பொரிப் பதற்கு இலகுவாக இருக்கும்.

ரீபைண்ட் ஆயிலை வாணலியில் ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் காய்ந்ததும் காய்கறிக் கலவையை சிறிய பக்கோடாக் களாகக் கிள்ளி எண்ணெயில் போட்டு மொறு மொறுப்பாக சிவக்கப் பொரித்தெடுக்கவும். இதனுடன் தக்காளி சாஸ் அல்லது கெட்சப் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிட மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

காய்கறி சாப்பிடாத குழந்தைகள் கூட விரும்பிக் கேட்டு சாப்பிடுவார்கள். மேற்குறிப் பிட்ட காய்கறிகள் தான் போட வேண்டும் என்றில்லை. வீட்டில் இருக்கும் காய்கறிகளில் ஏதாவது 5 வகை சேர்த்து மேற்குறிப்பிட்ட வாறு செய்து குழந்தைகள் பள்ளிக்கூடம் விட்டு வரும்போது சாப்பிடக் கொடுக்கலாம்.

குறிப்பு:

கரம் மசாலா தயாரிக்கும் முறை:
மிளகு - ½ ஸ்பூன்,
பெருஞ்சீரகம் அல்லது சோம்பு - 1 ஸ்பூன்,
சின்னச் சீரகம் - ½ ஸ்பூன்,
பட்டை - 1 சிறிய துண்டு,
கிராம்பு - 2,
ஏலக்காய் - 1 அல்லது 2.

மேற்குறிப்பிட்ட பொருட்களை வெறும் வாணலியில் இட்டு அடுப்பை சிறிய அளவில் வைத்து இலேசாக வறுத்தெடுத்து மிக்ஸியில் பொடி செய்து கொள்ளவும்.

- வினோதா மகேஸ்வரன்,
பாண்டிச்சேரி - 8.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

நவரத்தின கொத்ஸு

தேவையான பொருட்கள் :
பூண்டு - 4 பல்,


ONLY VIMAL
India's largest range
of fashion fabrics.
Now available
more than ever before.
In Tamil Nadu & Kerala.
Walk into any
Vimal Showroom or other
leading retail outlets and discover
a whole brand new range of suitings, shirtings,
sarees, dress material and furnishing fabrics.
In exciting new colours, weaves and textures. All created
in a design studio equipped with
the latest in CAD systems to create over
10,000 breathtaking design options.
VIMAL®
SUITINGS • SHIRTINGS • SAREES
DRESS MATERIAL • FURNISHING FABRICS
Mudra:RIL:10066G
For trade enquiries: Shivrams Associates, Shiv Chambers, 247 Alagesan Road, Coimbatore. Ph: 431670.
Available at: Madras: Only Vimal Flagship Showroom, Prince Arcade, Nr. Stella Maris College, Cathedral Road • Boutique Harmony, Pycrofts Road, Royapettha • Boutique Harmony, G N Chetty Road, T Nagar Cochin: Only Vimal Flagship Showroom, Surya, M G Road (North End) • Only Vimal Flagship Showroom, A V S Building, Nr. Padma Junction, M G Road • Boutique Harmony, Govind's Legacy, Kacheripady Junction, Chittur Road. And other leading retail outlets.

இஞ்சி - சிறிதளவு
பச்சைமிளகாய் - 6,
சாட்மசாலா - 1 ஸ்பூன்,
சமையல் எண்ணெய் - சிறிதளவு,
வெங்காயம் (துருவியது) - 1கப்,
தக்காளி (பொடியாக நருக்கியது) - 1 கப்,
பீன்ஸ் " - 1 கப்,
காரட் " - 1 கப்,
காலி ப்ளவர் " - 1 கப்,
பச்சைப் பட்டாணி " - 1 கப்.

எல்லா காய்கறிகளையும் சுத்தம் செய்து பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், பூண்டு இவற்றைக் குழை வாக அடித்துக் கொள்ளவும். பின் பீன்ஸ் மற்ற காய்கறிகளை தனித்தனியே வதக்கிக் கொள்ள வும். வாணலியை அடுப்பில் ஏற்றி, எண்ணெய் ஊற்றி, மசாலா (இஞ்சி, பூண்டு மிளகாய்) கல வையை வதக்கிக் கொள்ளவும். வெங்காயம், தக்காளி குழைவை அதில் ஊற்றி நன்கு கொதிக்க விடவும். காய்கறிகளில் பீன்ஸ் மட் டும் மிக்ஸியில் அடித்து, குழைவாய் ஆக்கிக் கொள்ளவும். வெங்காயம், தக்காளி கொதித்து எண்ணெய் கக்கும் சமயம் பீன்ஸ் குழைவு, மற்ற காய்கறிகளையும் சேர்த்து, உப்பு கலந்து கொதிக்க வைக்கவும். சிவப்பு வர்ணம் தேவை என்றால் காரம் மசித்து கலக்கலாம்- இப் போது சிவப்பு, பச்சை வண்ண குழம்புகளுக் கிடையே மற்ற காய்கறித் துண்டுகள் பல வண்ணங்களில் நவரத்தினமாய் மிதக்கும். கடுகு, சீரகம் நெய்யில் தாளித்து, மல்லி தழை யால் அலங்கரித்துப் பரிமாறலாம். சப்பாத்தி, தோசை, பூரிக்கு பொருத்தமான ஜோடி. ப்ரெட் பன்னை டோஸ்ட் செய்து இத்தோடு கொடுத்தால், குழந்தைகள் விரும்பி உண்பார்கள்.

— மாலா விஸ்வநாத்,
புதுக்கோட்டை - 1.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

வெஜிடபிள் ஸ்ட்யூ

தேவையான பொருட்கள்:

உருளை கிழங்கு - 1 பெரிது,
பெரிய வெங்காயம் - 2,
பீன்ஸ் - 50 கிராம்,
கேரட் - 50 கிராம்,
பச்சை பட்டாணி - 50 கிராம், (உரித்தது)
இஞ்சி - 50 கிராம்,
பச்சை மிளகாய் - 5,
உப்பு - தேவையான அளவு,
கறிவேப்பிலை - தேவையான அளவு,
தேங்காய்பால், - 1+1
(முதல் பால் 1 கப், இரண்டாம் பால் 1 கப்),

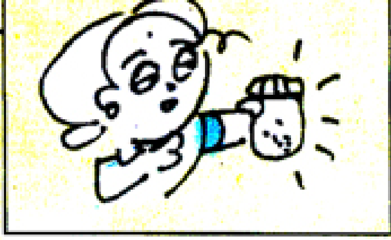
செய்முறை:

காய்கறிகளை சுமாரான அளவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும். இஞ்சியை தோல் சீவி வட்ட வட்டமாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பச்சை மிளகாயை நடுவில் கீறி வைத்துக் கொள்ளவும். இவைகளை எல்லாம் ஒரு அடி கனமான பாத்திரத்தில் போட்டு உப்பு சேர்த்து வேக விடவும். நன்றாக வெந்ததும் தேங்காயின் இரண்டாவது பாலை விட்டு கொதிக்க விடவும். இரண்டு மூன்று நிமிடம் கொதித்த தும் முதல் பாலை விட்டு இறக்கி வைக்கவும். தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு கறிவேப்பிலை போட்டு சூடாக பரிமாறவும். தேங்காய் முதல் பால்விட்டு கொதிக்க வைக்கக் கூடாது. அப்படி செய்தால் பால் திரிந்து விடும். இந்த ஸ்ட்யூ தோசை, ஆப்பம், சேவை, பூரி, சப்பாத்தி ஆகியவற்றோடு சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்.

தேங்காய்ப் பால் எடுக்கும் முறை:

நல்ல தேங்காயாக எடுத்து துருவி மிக்ஸி யில் இட்டு சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து அரைக்கவும். அந்த விழுதை ஒரு மெல்லிய வெள்ளைத் துணியில் போட்டுப் பிழியவும். நல்ல கெட்டியான பால் கிடைக்கும். இது முதல் பால் ஆகும். இதைத் தனியே வைக்க வும். அதே விழுதை மீண்டும் ஒருமுறை மிக்ஸி யில் போட்டு சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து அதே போல் பிழியவும். இது இரண்டாம் பால் ஆகும்.

— பிரபா சங்கர்,
நியூ டெல்லி - 5.



ஏலக்காயுடன் சர்க்கரை சேர்த்து ஒரு ஜாதிக்காயை முழுதாக நெய்யில் பொரித்து அத்துடன் சிறிதளவு பச்சை கற்பூரம் சேர்த்துப் பொடித்து வைத்துக் கொண்டால் பாயஸம் போன்ற எந்த இனிப்போடும் சேர்க்கலாம். காற்றுப்புகாத பாட்டில்களில் எடுத்து வைக்க வேண்டும்.

— கமலா வியாசராவ்

ஆடிஸம்
சில உண்மைகள்

சென்ற இதழில் வெளியான "ஓர் அன்னையின் தீபாவளிக் கனவுகள்" என்ற கட்டுரையில் 'ஆடிஸம்' எனும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் குறைபாடு பற்றி எழுதியிருந்தார் ரஞ்சனி த்யாகு. அதைப் பற்றி நிறைய பேர் தெரிந்து கொள்ள விரும்பியதால் அவரே விளக்குகிறார்—

நம் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு கனவு உண்டு. சில சமயம் அது நனவாவதுண்டு. கனவாகவே இருந்து விடுவதும் உண்டு. ஆடிஸத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு குழந்தையைப் பற்றிய, நம் எதிர்பார்ப்புகள், கனவுகள் - எவ்வளவு தூரம் உண்மையாகின்றன? ஒரு கண்ணாடி அறைக்குள் உள்ள அழகிய ஜீவனாகவே, ஆடிஸம் உள்ள குழந்தை வல்லுனர்களால் வருணிக்கப்படுகிறது! அந்தக் கண்ணாடிக் கூண்டை உடைத்துக் கொண்டு அவர்கள் என்றேனும் ஒருநாள் வெளியே வருவார்கள் என்ற நம்பிக்கை பெரும்பாலும் ஈடேறுவதில்லை. ஆடிஸத்திற்கான சரியான காரணம் இதுவரை கண்டறியப்படவில்லை. எனவே அதற்கான தீர்வும் காணப்படவில்லை.



ராகவன் எங்கள் முதல் குழந்தை. எந்தவித ப்ரச்னையும் இல்லாத பிரசவத்தில் பிறந்த குழந்தை. அவன் குழந்தைப் பருவம் எங்களுக்கு என்னளவும் சவாலாக இல்லை. ஏன் இதைக் கூறுகின்றேன் என்றால், குழந்தை வளர்ப்பு என்பது ஒரு கலை; ஒரு தவம். ஆனால் ராகவன் எந்தத் தொந்தரவும் தரவில்லை. தன் கட்டிலில், மணிக்கணக்காக, திருப்தியாகத் தூங்கிக் கொண்டிருப்பான். அவ்வளவு சிறிய குழந்தையின் சுதந்திர உணர்வு கண்டு எங்களுக்கு ஏக மகிழ்ச்சி. ஆனால் அனுபவம் மிக்க, என் தாய்க்கோ, மாமியாருக்கோ அவன் ஒரு புதிராகவே தோன்றினான். "Man is a social animal" என்று கூறுவார்கள். பிறப்பு முதல், இறப்பு வரை மனிதன் நாலு பேருக்கு நடுவில்தான் இருந்தாக வேண்டியுள்ளது."Man has the longest period of childhood" (மனித இனத்திற்குத்தான் குழந்தைப் பருவம் மிகவும் நீண்டது.) தனித்தியங்க, ஒரு குழந்தை எடுத்துக் கொள்ளும் காலமும் அதிகமானது. எனவே ராகவனின்,

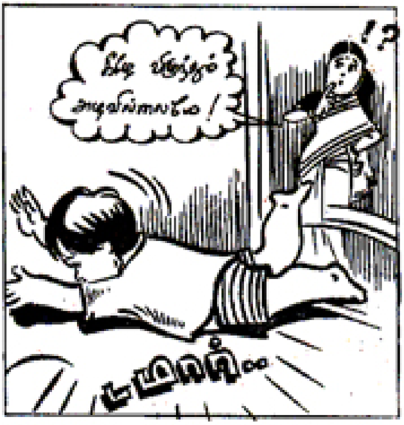


மனிதர்களிடம் ஆர்வமற்ற போக்கு, அவன் பாட்டிகளை மிகவும் பாதித்தது. அவனுக்கு யார் தூக்கினாலும், யார் உணவளித்தாலும் சரி வேற்றுமை கிடையாது. சுருங்கக் கூறினால், சின்னக் குழந்தைகளுக்கே உரிய "அம்மா கோண்டுத்தனம்" அவனிடம் சிறிதும் இல்லை.

அவன் தன் முதல் பிறந்த நாளில் நடந்தான். ஆனால் அதன் பின் அவன் முன்னேற்றம் எதிர்பார்த்தாற் போல் இல்லை. ஆங்கிலத்தில் 'Mile stones' என்போம். அந்தந்த வயதில் நடக்க வேண்டியவை அனைத்தும் தாமதமாயிற்று. (His mile stones were delayed.) சில ஒலிகள் எழுப்பினாலே தவிர, வார்த்தைகள் வரவில்லை.

அவனுக்கு மூன்று வயதாகும்வரை என்னால், அவன் தேவைகளை ஊகிக்க மட்டுமே முடிந்தது. சில நேரம், என் கையில் உள்ள ஒரு தின் பண்டத்தையோ, தட்டையோ அவன் கவர்ந்து செல்வதும் உண்டு. ஆனால் வாய் திறந்து, அது வேண்டும் என்று கேட்க மாட்டான். இது மிகவும் கவலைக்குரிய விஷயமல்லவா? இப்போது, எங்களுக்கும் கவலை எட்டிப் பார்த்தது.

ஒரு குழந்தை, கீழே விழுந்தால் முதலில் என்ன செய்யும்? தன்னை யாராவது கவனிக்கிறார்களா என்று பார்க்கும். 'ஓ' என்று அழும். பெற்றோரிடம் முறையிடும். இவை எதையும் ராகவன் செய்ய மாட்டான். அவனுக்கு வலி தெரியவில்லையா, வலியே இல்லையா என்று அறிய முடியாது என் மனம் அல்லாடும். மற்றவர்களுடன் இருப்பதைவிட, தனியாக, ஒரே மாதிரியான விளையாட்டை விளையாடிக் கொண்டு உட்கார்ந்திருப்பதையே விரும்புவான். சுழலும் பொருட்கள் மட்டுமே அவனை சற்றுக் கவர்ந்தன. (மின்விசிறி, சைக்கிள் சக்கரம் போன்றவை)



இப்போது எங்களுக்கு ஒரு புதிய சந்தேகம் முளைத்தது. அவனுக்குக் காது கேட்கவில்லையோ? பெயரை எவ்வளவு முறை கூப்பிட்டாலும் திரும்பவே மாட்டேனென்கிறானே? ஆனால் விமானம் போகும் சத்தம் மட்டும் எப்படிக் காதில் விழுந்து மேலே பார்க்கிறான்? குழப்பம்தான் அதிகரித்தது. என் கொஞ்சலும் தழுவலும் அவனுக்குச் சற்றும் பிடிக்கவில்லை. விலகி ஓடுவான். ஆனால் அவன் அப்பாவுடன் முரட்டுத்தனமாய் விளையாடப் பிடிக்கும். என் குற்ற உணர்வு அதிகமானது. நமக்கு வளர்க்கத் தெரியவில்லையோ? இந்தக் கட்டத்தில், மனோதத்துவ மருத்துவர்களைப் பார்த்தோம். பல சோதனைகளுக்குப் பின், அவனுக்கு "ஆடிஸம்" என்பதை அவர்கள் முடிவாகக் கூறினர்.

திடீரென ஒருநாள் அவன் முழு வாக்கியங்களில் பேச ஆரம்பிக்க, எங்களுக்கு சற்று உற்சாகம் வந்தது. ஆனால் அது நீடிக்கவில்லை. காரணம், அவன் பேச்சு சாதாரணமாக இன்றி, கிளிப்பேச்சாக இருந்தது. உதாரணமாக, "உன் பெயர் என்ன?" என்று அவனைக் கேட்டால், "உன் பெயர் என்ன?" என கேள்வியே பதிலாய் வரும். அவன் பேச்சில் அர்த்தமும் இல்லை. அது இடத்திற்குத் தகுந்தாற் போலும் இல்லை.

அவனுக்கு நான்கு வயது ஆரம்பித்ததில் இருந்து, ஆறு வயதாகும் வரை, நாங்கள் மிகவும் கடினமான சோதனைகளைச் சந்திக்க நேர்ந்தது. அவன் செயல்களில் பெரிய மாற்றம் தெரிந்தது. குதிப்பது அதிகமானது. தன்னைத் தானே துன்புறுத்திக் கொள்ளவும் ஆரம்பித்தான். வீட்டில் உள்ள அனைத்து ஸ்விட்சுகளையும் போடுவான். அணைப்பான். செய்ததையே திரும்பச் செய்வான். முக்கியமாக, காரணமின்றி நீண்ட நேரம் அழுவான். கால் மணி நேரம் கழிந்து, அழுதது அவன்தான் என, நான் சத்தியம் செய்தாலும் ஒருவரும் நம்ப மாட்டார்கள்.

அவனை வெளியே கூட்டிச் செல்வதும் சில ப்ரச்னைகளை ஏற்படுத்தியது. ஒரு ஹோட்டலுக்கே செல்கிறோம் என்றால், அவன் இரு கைகளையும் பிடித்தே செல்ல வேண்டும். தான் விரும்பும் உணவுப் பொருள் வேறு யார் தட்டில் இருந்தாலும் ஓடிப் போய் அதை எடுத்து விடுவான். அது கிடைக்காவிடில் ஒரு புயல் தான் அடிக்கும். யாரையும் நேருக்கு நேர் ஒரு வினாடிக்கு மேல் பார்க்க மாட்டான். ஆனால், அவனை யொத்த வயதுடைய பல குழந்தைகள் செய்ய முடியாத செயல்களை மிகவும் சுலபமாக அவனால் செய்ய முடியும். கந்த சஷ்டிக் கவசம் எந்த இடத்தில் விட்டாலும் அவனால் தொடர இயலும். மிக அழகாகப் பாடுவான். ஆனால், சொன்னால் செய்ய மாட்டான்.

ஏழு வயதில் மேலும் சில மாற்றங்கள். ஒவ்வொரு வருடமும் ஒரு மாற்றம் நிகழ்கிறது. ஆனால், அது அநேகமாக வரவேற்கத்தக்க மாற்றமாகவே உள்ளது. எப்படி இருப்பினும், வழக்கமான கல்விமுறை இவர்களுக்கு ஒத்து வராது. மனநிலை குன்றியோர்க்கான சிறப்புப் பள்ளிகளில் ஒன்றிற்கே செல்ல முடியும். (ஆடிஸத்திற்கென தனியான பள்ளி எதுவும் சென்னையில் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை.)

ராகவன், ஆடிஸம் உள்ள ஒரு குழந்தைக்கு உதாரணமே. எல்லாக் குழந்தைகளும் இதே குணாதியங்களுடன் இருப்பதில்லை. அடிப்படையாக, இந்த குணங்கள் இருக்கும் என்று கூற வந்தேன். ஆடிஸம் உள்ள ஒரு குழந்தை, அதே குறைபாடுள்ள மற்றொரு குழந்தையிலிருந்து, முற்றிலும் வேறுபடலாம். சில குழந்தைகள் பேசும். சில பேசவே இல்லை. சைகை மட்டுமே. சில குழந்தைகள் ஒரு சில வருடங்கள் பேசி, பின் நிறுத்தி விடுகின்றன. (என் குழந்தை இந்த வகைதான்.) சிலர் பேசாமல் இருந்து பேசத் தொடங்குகின்றனர். ஆடிஸம்



இப்போது மழைக் காலமாகயிருப்பதால் குழந்தைகள் வெறும் காலுடன் நடந்தால் 'சில்' என்று குளிர் காலைத் தாக்கும். வீட்டில் இருக்கும் பழைய சாக்ஸை குழந்தைகளுக்கு வீட்டிற்குள் நடக்கும் போது போட்டு விடுங்கள்.

— பி. விஜயலட்சுமி

உள்ள ஒரு குழந்தையை முழுதும் சராசரி மனிதனாய் ஆக்க முடியும் என்ற எண்ணம் தவறு. ஆனால், பெரிய அளவிற்கு அவர்களுக்கு உதவ நிச்சயமாய் நம்மால் முடியும். அப்படி உதவ, இந்தக் குறைபாட் டைத் துல்லியமாகக் கண்டறிவது முதல்படி. பின்னால் கொடுக்கப் பட்டிருக்கும் பல குறிப்புகளில் பாதியாவது இருக்கும் குழந் தையின் செயல்களுடன் ஒத்துப் போனால் அந்தக் குழந்தைக்கு ஆடிஸம் என நீங்கள் அறியலாம்.

1. மற்ற குழந்தைகளுடன் சேருவதில் ஆர்வமின்மை.
2. ஒரே மாதிரியான செய்கைகளில் ஆர்வம்.
3. நிஜமான அபாயங்கள் பற்றி பயமின்மை.
4. அர்த்தமற்ற அழுகை அல்லது சிரிப்பு.
5. நம் கண்களை நேரடியாகப் பாராமை. (Lack of eye contact)
6. வழக்கமான கற்பிக்கும் முறைகளைப் புரிந்து கொள்ளாமை.
7. வலி தெரியாமை.
8. இனிப் பேச்சு.
9. தனிமை விரும்புதல்
10. பொருள்களைச் சுற்றி வேடிக்கை பார்த்தல் அல்லது சுழலும் பொருள்களில் ஆர்வம்.
11. வாயால் கூறுபவற்றை (verbal commands) காதில் வாங்காதது போல் நடந்து கொள்ளுதல்.
12. கொஞ்சுதல், கட்டிக் கொள்ளுதல் ஆகியவற்றை விரும்பாமை.
13. அதிகமான செயல்திறன் (Hyper activity)
14. காரணமற்ற அழுகையுடன் கூடிய ஆர்ப்பாட்டம். (Temper tantrums)
15. மனிதர்களிடம் அன்றி, ஜடப் பொருட்கள் மேல் வேண்டாத பற்று.
16. தேவைகளை வெளியிடுவதில் சிரமம்; வார்த்தைக்குப் பதில் செய்கைகளால் வெளியிடல்.

ஆடிஸம் என்பதை உறுதிப் படுத்திக் கொண்டாயிற்று. இனி, இரண்டாவதாக, இதை எதிர்நோக்க, நம்மைத் தயார்ப் படுத்திக் கொள்ளுதல். தம்மின் மெலியாரை நோக்கித் தமது

டைமை அம்மா பெரிதென்று அகமகிழும் மனம் வேண்டும். முதலில் ஒரு அதிர்ச்சியுடன்தான் இதை நாம் ஏற்போம் என்றாலும், மனதை நன்கு பக்குவப்படுத்திக் கொண்டால்தான் நம்மால் அடுத்தது என்ன என்று யோசிக்க இயலும். மருத்துவத் துறையிலும், கல்வித் துறையிலும் முன்னணியில் உள்ளவர்களாலேயே, இன்னும் ஆடிஸம் ஏன், எப்படி சில குழந்தைகளைத் தாக்குகிறது எனக் கண்டறிய முடியவில்லை.

இது பரம்பரை நோய் அல்ல. மன நோயும் அல்ல. இதைக் கண்டறிய மருத்துவ சோதனைகள் உதவாது. ஆடிஸம் பற்றி நன்கு அறிந்து, இத்துறையில் தேர்ச்சி பெற்றவர்கள், குழந்தையின் பெற்றோரிடம் பல கேள்விகள் கேட்டும், குழந்தையை வெவ்வேறு நாட்களில் நன்கு கவனித்தறிந்த பின்பும் இதை உறுதி செய்கிறார்கள். ஆனால், மனவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகளிடம் காணப்படும் சில குணங்கள் ஆடிஸம் உள்ள குழந்தைகளிடமும் காணப்படலாம். ஆதலால், குழந்தைக்கு வேறு கோளாறுகள் இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள, மருத்துவ சோதனைகளும் அநேகமாக செய்யப்படுகின்றன. ஆடிஸம் உள்ள பல குழந்தைகள் மிகவும் அழகாகவும், பார்ப்பதற்கு நார்மலாகவும் தென்படு கிறார்கள். எனவே ஒரு குறுகிய பதினைந்து நிமிட மருத்துவ சோதனையில் ஆடிஸம் உறுதி செய்யப்படுவது முடியாத செயல்.

முன்பே கூறியபடி, இதுதான் ஆடிஸம் என வரையறுக்க முடியாது. ஆடிஸம் உடைய சில குழந்தைகளும், பெரியவர்களும், அன்பு செலுத்துவதுண்டு. சிரிப்பதுண்டு. தங்கள் மொழியில் உணர்ச்சிகளை வெளியிடுவதும் உண்டு. இவர்கள் எதிர்காலம் இதுதான் என்று யாராலும் கூற முடியாவிட்டாலும், ஆடிஸத்தால் சிறு வயதிலேயே பாதிக்கப்பட்ட குழந்தை பெரியவனாகி, ஓரளவு சுதந்திரமாக, மற்றவர்கள் உதவியின்றி வாழ முடியும். ஆனால் இன்னும் அதிகமாக பாதிக்கப்பட்ட சிலர் வாழ்நாள் முழுதும் குடும்பத்தையே சார்ந்திருக்கத்தான் வேண்டியுள்ளது. 1943ல்தான் ஆடிஸம் பற்றி முதலில் விவரிக்கப்பட்டது. அதன்பின், இப்போது மிக அதிகமான விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டு விட்டது என்றுதான் கூற வேண்டும். மருந்துகளால் இதற்குத் தீர்வு இல்லை என்பதுதான் கடைசியாக நடந்த ஆராய்ச்சியின் பதில். குழந்தை வளர வளர, ப்ரச்னை ஏற்படுத்தும். அவன் செயல்கள் மாறலாம். முழுதும் மறையலாம் என்று கூறுகிறார்கள். சரியான அணுகுமுறையால், அவர்களுடைய பல விரும்பத்தகாத செயல்பாடுகளை, நாம் விரும்புமாறு மாற்றி அமைக்கலாம். எந்த அளவுக்கு இது சாத்தியம் என்றால், இத்துறையில் பயிற்சி பெறாதவர்களுக்கு அவ



இஞ்சியை தோல் நீக்கி நைசாக அரைத்து அதில் பூண்டை (தோலுடன் போட லாம்) ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் உப்புடன் ஒன்றிரண்டாக அரைத்து ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து விடுங்கள். உப்பு சேர்ப்பதால் வெளியில் இருந்தாலும் கெட்டுப் போகாது. இதை மொத்தமாக அரைத்து வைத்துக் கொள்வதால் வேண் டியபொழுது எல்லா கிழங்கு வகைகளுக்கும் போடலாம். வாசனையாக இருப்பதுடன், வாயு தொல்லையும் வராது.

– பி. விஜயராணி

னுக்கு ஆடிஸம் என்பதே தெரியாத அளவிற்கு!

நன்கு வரையறுக்கப்பட்ட, ஒழுங்கான ஒரு பாடத் திட்டம், (பாடம் என்றால் A,B,C,D அல்ல) இக் குழந்தைகளால் மிகவும் விரும்பப் படும். பேசப் பயிற்சி அளித்தல் (Spech Therapy) சமூகத்தில் பழகக் கற்றுத் தருதல் (Social skill development) அவர்களின் வேண்டாத பழக்க வழக்கங்களை மாற்றி அமைத்தல் (behaviour modification) போன்றவைதான் அவர்கள் பாடத்திட்டத்தின், முதலும் முக்கியமானது மான படிகள். 1:1 என்ற ஆசிரியர், மாணவன் விகிதம்தான் இவர்களுக்கு உதவும். நடை முறையில் இது சற்றுக் கடினமே என்றாலும், பள்ளிகள் செய்வதை நன்கு மனதில் வாங்கிக் கொண்டு, வீட்டில் அம்மா செய்யலாமே?

முடிந்தவரை, சிறு வயதிலேயே, சில அடிப் படை விஷயங்களை, (சாலையைக் கடப்பது, சிறு பொருள் வாங்கி வருதல் போன்றவை) கஷ்டப்பட்டாவது கற்றுத் தர முயல வேண் டும். தீபாவளிக்கு ஐந்து வகை இனிப்பு செய் வதும், நவராத்திரிக்கு, பலரை அழைத்து தாம்பூலம் கொடுப்பதும் சந்தோஷம்தான். ஆனால், அதைவிட முக்கியமான விஷயம் நம் குழந் தையின் முன்னேற்றம். எனவே, "எனக்கு தலைக்கு மேல் வேலை கிடக்கிறது. இதன் நடு வில் அவனுடன் உட்கார்த்தானா எனக்கு நேரம் உள்ளது?" என்று நொந்து கொள்வது தவறு. ஒரு சிறிய விஷயத்துக்கு, ஏதோ ஏக நாதர் சிலுவை சுமந்தது போன்ற கஷ்டம் நாம் பட் டுக் கொண்டிருக்கிறோம் என்று எண்ணி மருக வேண்டியதில்லை.

இந்தப் போராட்டத்தில் நாம் தனியர்கள் அல்ல என்பதை முதலில் அறிய வேண்டும். நம்மையும் விட, அதிகமான கஷ்டங்களோடு போராடிக் கொண்டிருக்கும் சகோதரிகள் எத் தனையோ பேர்! மூடப்பட்ட ஒரு கதவைப் பார்த்து அழுது கொண்டிருப்பார்களா? மற் றொரு கதவு திறக்கும் என்ற தைரியம் வேண் டும். எல்லோரையும் போல், வந்தோம், போனோம் என வாழ்வதில் என்ன த்ரில் இருக்கிறது? இது ஒரு சவால்! என் நேரம் முழுதும் இந்தக் குழந்தைக்கு அர்ப்பணித்து, அவனை சமூகத்தின் பார்வையில் முழு மனி தனாக்க என்னால் இயன்றவரை பாடு படுவேன் என சங்கல்பித்துக் கொள்வோம்.

ஒரு குழந்தையின் முதல் பாடசாலை வீடுதான். முதல் ஆசான் தாய்தான். முயன்றால் முடியாத செயல்கள் வையத்தில் இல்லை. பெரிய வேலைகளை எல்லாம் குழந்தைக்காக உதறிவிட்டு, பாடுபட்டு, அவனை முன்னேற்றி, தன் பெயர்கூட அடுத்தவருக்குத் தெரியாது, அமைதியாய் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் தாய்மார்களை நான் அறிவேன்.

வாழ்க்கை இரண்டு மாடுகளால் இழுக்கப் படும் ஒரு வண்டி. தாய்க்கு உள்ள பொறுப் புணர்வு தந்தைமார்களுக்கும் இருக்க வேண் டியது மிக அவசியம். இதன் மூலம் வீட்டுப் பெரியவர்களுக்கும் ஒரு வேண்டுகோள். ஆடிஸம் பற்றிய விழிப்புணர்வு இப்போது தான் இந்தியாவிற்கு அதிகமாக வந்துள்ளது. நீங்கள் இளம் பெற்றோராக இருந்த போதும் ஆடிஸம் இருந்திருக்கிறது. ஆனால், அறியாமையால் அதற்கு வேறு பெயர்கள் சூட்டப் பட்டிருக்கலாம். எனவே, விழிப்புணர்வு வந்து விட்ட இக்கால கட்டத்தில், உங்கள் பேரக் குழந்தை ஒன்று ஆடிஸத்தால் பாதிக்கப் பட்டால், அதைச் சரியான கோணத்தில் புரிந்து கொள்ளுங்கள். தாய் தந்தையரின் கவனிப் பின்மையால் ஆடிஸம் ஏற்படுவதில்லை.

பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளின் பெற் றோருக்கும் ஒன்று கூற விரும்புகிறேன். என் போன்ற சிலருக்கு அனுசரணையான பிறந் தகமும் புக்ககமும் அமைந்து விடுகிறது. அப்படி அமைந்தால் அது நம் அதிருஷ்டம். அமையாத வர்கள், பொறுமை கடைபிடித்து, பெரியோர் நடுவில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி, வாழ்க்கைப் பயணத்தில் அவர்களின் அனுபவம் மிக்க துணையை நாட வேண்டுமே தவிர, நாம் தனி யாகத்தான் இதை எதிர்நோக்க வேண்டும் என விரக்தி நிலைக்குப் போகக் கூடாது. கடைசியாக, ஆனால் மிக முக்கியமாக ஒரு வார்த்தை –

இக் குழந்தைகளின் வளர்ச்சியில் பள்ளி யின் பங்கு மிகவும் அவசியம். மன வளர்ச்சி குன்றியோர்க்கான பள்ளிகள் சென்னையில் பல உண்டு. உங்கள் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் என்று நீங்கள் நினைக்கக் கூடிய, அருகாமையில் உள்ள ஏதேனும் ஒரு பள்ளிக்குக் குழந்தையைக் கட்டாயம் அனுப்ப வேண்டும். மற்ற குழந்தைகளுடன், வெளி உலகுடன் ஏற்படும் தொடர்பு அவனை உற்சாக மூட்டும். இத் துறையில் பயிற்சி பெற்ற ஆசிரியர்கள் நம் குழந்தைகளுக்கு மட்டுமின்றி, நமக்கும் ஒரு வழிகாட்டியாக இருப்பார்கள். நம்மால் இயன்றால், இப்பள்ளிகளுக்குச் சில சேவைகள் செய்வது, மற்ற குழந்தைகள் பற்றியும் நாம் அறிந்து கொள்ள இயலும்.

— ரஞ்ஜனி த்யாகு

தாயாருக்குப் பிறந்தநாள் கொண்டாடினோம்...

• தாயாரின் பிறந்த நாள் விழாவில்....



தன்னுடைய அறுபதாவது பிறந்த தின விழா நடப்பதற்கு முன் தன் தாயாருக்குப் பிறந்த நாள் விழாவை நடத்தி, கோலாகலமாகச் சிறப்புச் செய்திருக்கிறார் பார்க் டவுன் பெனிபிட் ஃபண்ட நிறுவனத்தின் சேர்மன் திரு. பி. பாலசுப்ரமண்யம்.

''என்னுடைய ஆன்மீக வழிகாட்டியான ஸ்வாமி ஓங்காரனந்த' இதைச் சொன்னபோது 'சரி, நம் தாயார் பிறந்தநாளைக் கொண்டாடுவோம்' எனச் சாதாரணமாகத் தான் எடுத்துக் கொண்டேன். ஆனால் தொண்ணூறு வயதை நெருங்கிக் கொண்டிருக்கும் என் தாயார் அதனால் அடைந்த மகிழ்ச்சியைக் கண்டபோது பரவசப்பட்டுப் போனேன்.

வயதானவர்களின் மனதில் எத்தனை உற்சாகம், உறவினர்களைப் பார்க்கும்போது சந்தோஷம், தன்னை வந்து வாழ்த்தி வணங்கும் போது ஏற்படுகின்ற பரவசம் இதையெல்லாம் அனுபவித்துப் பார்த்தால் தான் தெரியும்.

என் தாயாருக்குப் பிறந்த நாள் விழா கொண்டாடுகிறோம் என்று சொன்னவுடன் என் உறவினர்கள், நண்பர்கள் எல்லாம் மகிழ்ச்சியோடு குழுமி விட்டார்கள். வந்தவர்கள் அவருக்குப் பரிசுகளைக் கொடுத்த போது ஏக மகிழ்ச்சி. 'ஏன் பேத்தியக் கூட்டிக்கிட்டு வரல்லே' 'உன் பொண்டாட்டி ஊர்ல இல்லையா' என நினைவு வைத்துக் கொண்டு வந்தவர்கள் ஒவ்வொருவரையும் நினைவு வைத்துக் கொண்டு அவர் கேட்டபோது அவர்களும் மனம் நெகிழ்ந்து போனார்கள்.

அப்பொழுதுதான் நான் நினைத் துக் கொண்டேன், நாம் ஒவ்வொருவரும் ஏன் இப் படிப்பட்ட பிறந்த நாள் விழாக்களைச் செய்யக் கூடாது? என்று...''

என அதைப் பற்றியே நெடுநேரம் தன் தாயின் நினைவுகளோடு பேசிக் கொண்டிருந்தார், நண்பர்களிடையே 'சீனியர்' என அன்போடு அழைக்கப்படும் பாலசுப்ரமணியம்.

அந்தக் காலத்திலேயே ஒருவரையொருவர் விரும்பித் திருமணம் செய்து கொண்டவர்கள் பாலசுப்ரமணியமும், விசாலாட்சியும்.

''பக்கத்து பக்கத்துத் தெருவில் வசித்ததால் அடிக்கடி பார்க்கும் சந்தர்ப்பம், புத்தகங்களைப் பரிமாறிக் கொள்வது என ஒரு பயமும், மகிழ்ச்சியுமாக எங்கள் அன்பு இருந்தது. எங்கள் குடும்பங்கள் சேர்ந்து டூர் போகும் போது ஒரே சந்தோஷமாக இருக்கும்.

நான் கல்லூரியில் படித்த போதும், கோர்ட்டிலிருந்து ஆல் இண்டியா ரேடியோ வரை பல அலுவலகங்களில் வேலை செய்த போதும் மனத்தில் 'இவங்க' நினைவு ஒரு மலரின் வாசம் போல இருந்துகிட்டே இருக்கும். என் நண்பர் இவங்க வீட்ல போய் போட்டோ எடுத்துக்கிட்டு வந்து கலாட்டா செய்வார்...''

என தன் அந்தக் கால நினைவுகளை சொல்லும்



• பாலசுப்ரமணியம், விசாலாட்சி

போது அவருக்கு முகத்தில் ஒரு வெட்கமும், பரவசமும்! விசாலாட்சி அம்மாளும் நாணத்துடன் சிரிக்கிறார்.

"காத்திருந்து திருமணம் செய்து கொண்டு பல இன்னல்களைத் தாண்டி இன்றைக்கு இந்த நிலைக்கு வந்திருக்கிறோம். அவர் காஸ், குக்கர் இதெல்லாம் வாங்கறப்போ நான் பயந்துகிட்டு 'வேணாங்க' 'வேணாங்க' என்பேன். அவர் தான் 'எத்தனை நாளைக்கு மண்ணெண்ணெய், அடுப்புன்னு அவஸ்தைப்படுவே' எனத் தைரியமூட்டி புதியவைகளை வாங்கித் தருவார். அப்படித்தான் அவருடைய வாழ்க்கையிலே பல புதிய சாதனைகளைச் செய்யணும்னு நினைச்சார்னா செஞ்சே காண்பிப்பார். அந்த மாதிரியான ஒரு விடாப்பிடியான குணம்" என்கிறார் விசாலாட்சி அம்மாள்.

அது உண்மைதான் போலும். டி.வி., ரேடியோ 'செட்' பண்ணுவதிலிருந்து, 'கந்தன் ஆர்ட்ஸ் அகாடமி' என ஆரம்பித்து பல கலை நிகழ்ச்சிகளை நடத்தி கலைஞர்களை கௌரவிப்பது வரை நிறைய செய்திருக்கிறார். கந்த கோட்டம் கோயிலின் சீனியர் அறங் காவலராகவும் இருக்கிறார். பல பெனிபிட் ஃபண்ட் நிறுவனங்களை வெற்றிகரமாக நடத்தி வருகிறார். ஆன்மீகமும், வெற்றிகர மான வியாபாரமும் ஒன்றுக்கொன்று இணைந்தே செல்லும் என்பதற்குத் தானே முன்னுதாரணமாகவும் இருக்கிறார்...

அந்தக் காலத்தில் காதல் திருமணம் செய்து கொண்ட இவர் இக்கால இளைஞர்களின் காதல் பற்றிக் கேட்டபோது நாம் நினைத்ததற்கு மாறாக நல்ல முறையிலேயே சொல்கிறார்.

"எங்கள் அன்பில் பயம் அச்சம் எல்லாம் இருந்தது. இவர்கள் தைரியமாகவும், தெளிவாகவும் இருக்கிறார்கள். நிறைய செய்திகளைச் சொல்ல தகவல் தொடர்பு சாதனங்கள் இருக்கு. அது அந்தக் காலம், இது இந்தக் காலம். இரண்டையும் போட்டுக் குழப்பிக் கொள்ளக் கூடாது.

ஆனால் ஒன்று. வாழ்க்கை என்று வரும்போது முன்னேறுவதற்கு முயற்சியும், கடின உழைப்பும் அவசியம் வேண்டும் என்பதை மனத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். முன்னேறி விட்ட ஒருவனைப் பார்த்து அவன் அனுபவிக்கும் சௌகர்யம் வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்களே தவிர, அவன் எத்தனை கடினமாக உழைத்தான் என்பதை கவனிக்கத் தவறி விடுகிறார்கள். முயற்சி உழைப்பு இவற்றையும் வளர்த்துக் கொண்டார்களானால் இன்னும் எவ்வளவோ அருமையாக முன்னேறி விடுவார்கள்..." என்கிறார் பாலசுப்ரமணியம்.

- புவனா

"சோயா பைட்"டின் சமையல் போட்டி

சென்ற இதழில் மங்கையர் மலரும் 'சோயா பைட்'டும் இணைந்து வழங்கும் சமையல் போட்டி பற்றிக் குறிப்பிட்டிருந்தோம்.

சோயாவின் சிறப்பை உணரச் செய்யும் வகையில் ஒவ்வொரு மாதமும் இச் சமையல் போட்டி அமையும். அந்த வகையில் சோயாவை அடிப்படையாகக் கொண்ட சமையல் குறிப்புக்களை (சோயா பைட் (அ) சோயா மாவு (அ) சோயா) மங்கையர் மலருக்கு எழுதியனுப்புங்கள்.

மிகச் சிறந்த சமையல் குறிப்பிற்கு,

ரூ. 1000/-

பரிசாக வழங்கப்படும்.

சென்ற இதழ்ப் போட்டிக்கு வந்து குவிந்துள்ள சமையல் குறிப்புக்கள் பரிசீலனையில் உள்ளன. பரிசு பெற்ற சமையல் குறிப்பு அடுத்த இதழில் -

குளிர் காலத்திற்கு இதமாக...

மழைக்காலம் குளிர்காலம் என்று ஆரம்பிக்கும் போது சளி, காய்ச்சல் என்று குழந்தைகளையும், வயதானவர்களையும் பாதிக்கின்றதை நாம் பார்க்கின்றோம். சளி, காய்ச்சல், மருந்து சாப்பிட்டு மூன்று நாட்களில் குணமடைந்து விட்டாலும், அந்த வாய்க் கசப்பு, பித்தம், வாந்தி வருவது போன்ற உணர்வுகள் ஒரு வாரம் வரை வாட்டியெடுத்து சரியான உணவு உட்கொள்ள முடியாமல் உடலில் அசதியைப் பெருக்கி விடுகிறது. இந்த நிலையில் வாய்க்கு ருசியான அதே சமயம் உடலுக்கு நலம் பயக்கும் சில சமையல் குறிப்புகள் இங்கே :

இஞ்சி மிளகு ரசம் :

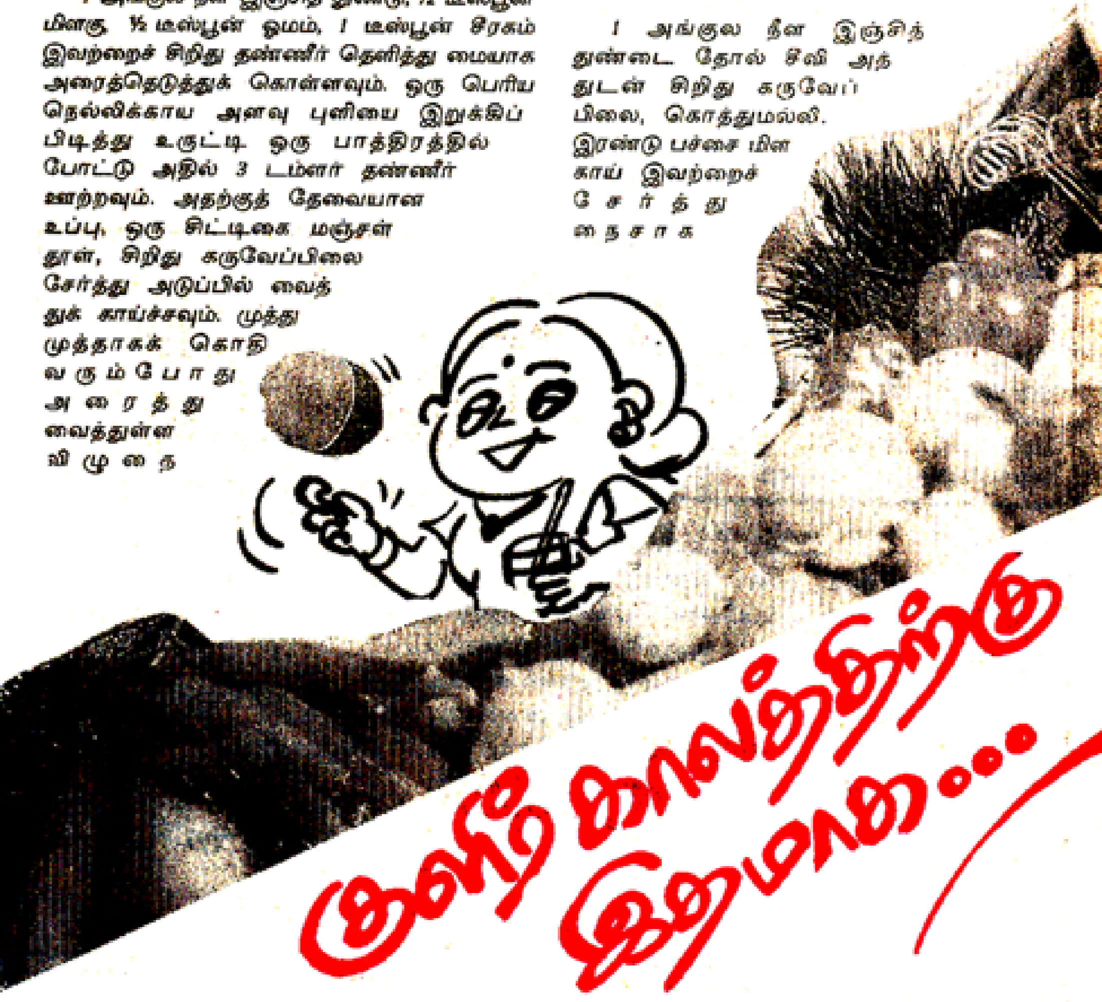
1 அங்குல நீள இஞ்சித் துண்டு, ½ டீஸ்பூன் மிளகு, ½ டீஸ்பூன் ஓமம், 1 டீஸ்பூன் சீரகம் இவற்றைச் சிறிது தண்ணீர் தெளித்து மையாக அரைத்தெடுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு பெரிய நெல்லிக்காய அளவு புளியை இறுக்கிப் பிடித்து உருட்டி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு அதில் 3 டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றவும். அதற்குத் தேவையான உப்பு, ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் தூள், சிறிது கருவேப்பிலை சேர்த்து அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சவும். முத்து முத்தாகக் கொதி வரும்போது அரைத்து வைத்துள்ள விழுதை சேர்த்துக் கலக்கி (மேலோட்டமாக, உருண்டையாக இருக்கும் புளி பிரியாமல் இருக்கும்படி பார்த்துக் கலக்குதல் அவசியம்) கொதிக்க விடவும். 2 நிமிடங்கள் நன்றாகக் கொதித்தவுடன் கீழே இறக்கி வைத்து, ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெயைக் காயவைத்து துளி கடுகு போட்டு வெடித்தவுடன் ரசத்தில் கொட்டி விட வேண்டும். இந்த இஞ்சி மிளகு ரசத்தை அடியில் இருக்கும் புளிச்சக்கையை நீக்கி விட்டு உபயோகிக்க வேண்டும்.

சாதத்தை சிறிது கரண்டியால் மசித்து விட்டு ரசத்தை விட்டுக் கரைத்து சாப்பிடலாம். வாய்க்கு சுவையாக இருக்கும்.

மற்ற நேரங்களில் இஞ்சி மிளகு ரசத்தை சூப் பௌலில் ஊற்றிக் கொண்டு தொட்டுக் கொள்ள "பப்பட்" மிளகு அப்பளத்தை வாட்டி வைத்துக் கொண்டு சாப்பிடலாம்.

இஞ்சி கருவேப்பிலை மோர் :

1 அங்குல நீள இஞ்சித் துண்டை தோல் சீவி அதுடன் சிறிது கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, இரண்டு பச்சை மிளகாய் இவற்றைச் சேர்த்து நைசாக



அரைத்தெடுத்துக் கொள்ளவும். 1 தம்ளர் ஆடை நீக்கிய தயிரில் 3 டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி நன்றாகக் கடைந்து அதில் அரைத்து வைத்துள்ள விழுது தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்துக் கலக்கி ஜாடி அல்லது பீங்கான் கிண்ணத்தில் ஊற்றி வைத்துக் கொள்ளவும்.

இந்த இஞ்சி மோரையும் மேற்கூறியபடியே சாதத்துடன் சேர்த்து நீர்க்கக் கரைத்துச் சாப்பிடலாம். சாப்பாட்டு நேரம் அல்லாத சமயங்களில் அப்படியே தம்ளரில் ஊற்றிப் பருகலாம்.

வெந்தயத் துவையல் :

3 டேபிள் ஸ்பூன் அளவு வெந்தயத்தைச் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி கருஞ்சிவப்பாக வறுத்தெடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். அதே எண்ணெயில் நான்கு மிளகாய் வற்றலை கிள்ளிப் போட்டு வறுத்தெடுக்கவும். இத்துடன் ஒரு பெரிய நெல்லிக்காய் அளவு புளி, கொட்டைப் பாக்கு அளவு வெல்லம், தேவையான உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து கொஞ்சமாகத் தண்ணீர் தெளித்து மையாக அரைத்தெடுக்கவும். இந்த வெந்தயத்துவையலை சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிடலாம். மோர் சாதத்திற்கு ஊறுகாய் போல் தொட்டுக் கொண்டும் சாப்பிடலாம். பித்தத்தை நீக்கி வாய்க்கு ருசியைக் கொடுக்கும்.

வேப்பம்பூத் துவையல் :

கால் கோப்பை காய்ந்த வேப்பம் பூவை சிறிது எண்ணெய் விட்டு கருஞ்சிவப்பாக வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பின்பு அதே எண்ணெயில் 1 டேபிள் ஸ்பூன் உ. பருப்பு, 1 வற்றல் மிளகாயையும் ஒடித்துப் போட்டு வறுக்கவும். ஒரு சின்ன எலுமிச்சம்பழ அளவு புளி, 1 டேபிள் ஸ்பூன் அளவு பொடித்த வெல்லம், தேவையான அளவு உப்பு இவற்றை வறுத்த வேப்பம்பூ, மிளகாய் வற்றலுடன் சேர்த்து சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து சற்று கரகரப்பாக அரைத்து எடுக்கவும். இந்த வேப்பம்பூத் துவையலும் பித்தம், வாய்க்கசப்பு ஆகியவற்றைப் போக்கவல்லது.

எலுமிச்சம்பழத் தொக்கு :

மூன்று எலுமிச்சம் பழத்தை நன்றாகக் கழுவிக் கொள்ளவும். 50 கிராம் இஞ்சியை மண்போகக் கழுவித் தோலை சீவி வைத்துக் கொள்ளவும். இஞ்சியை கேரட் சீவிக் கொண்டு துருவி எடுத்துக் கொள்ளவும். எலுமிச்சம் பழம் இஞ்சித் துருவல் இரண்டையும் அப்படியே தண்ணீர் சேர்க்காமல் குக்கரில் வைத்து வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பின்பு எலுமிச்சம் பழத்தை இரண்டாக நறுக்கி விதைகளை நீக்கி விடவும். இஞ்சித் துருவல், எலுமிச்சம்பழம் ஆகிய வற்றை மிக்ஸியில் போட்டு 'நைசாக' அரைத்துக் கொள்ளவும். அடுப்பில் 'நான்ஸ்டிக் பானை' காயவைத்து 1 டேபிள் ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்தவுடன் அதில் 1 டீஸ்பூன் பெருங்காயப் பொடி போட்டு நுரைத்தவுடன் அரைத்த விழுது, தேவையான அளவு உப்பு, 2 டீஸ்பூன் மிளகுப் பொடி, 1 டேபிள் ஸ்பூன் பொடித்த வெல்லம் ஆகிய வற்றைப் போட்டு அடுப்பை 'சிம்'மில் வைத்துக் கிளறி அல்வா போல் ஆகியவுடன் கீழே இறக்கி வைக்க வேண்டும். இதை குழைத்தெடுத்த மோர் சாதத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

- பாக்கியலக்ஷ்மி அம்மாள்

சாண்ட்விச் இட்லி

இட்லி மாவை அரைக் கரண்டி தட்டில் ஊற்றி விட்டு நடுவில், கருவேப்பிலை, வெங்காயம், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், காரட் துருவியது இவற்றைப் பரவலாகத் தூவி விட்டு மேலாக மீதி அரைக் கரண்டி ஊற்றி வேகவிட்டு எடுத்து சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். மிகவும் சுவையாக இருப்பதுடன், தொட்டுக் கொள்ளவும் ஒன்றும் வேண்டாம். இதே போல் உருளைக்கிழங்கு, பீன்ஸ் போன்ற கறிகள் மீந்து போய் விட்டாலும் இட்லிக்கு நடுவில் வைத்து, ஊற்றி இட்லி வார்த்தால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

— ஆர். தங்கம்





இன்று அநேகர் வாஸ்து உண்மை என்பதனை அனுபவபூர்வமாக உணர்ந்து வருகின்றனர். அப்படி ஒன்றும் இல்லை என்று மறுப்பவர்களும் இருக்கின்றனர். அதற்குக் காரணம் இருக்கத்தான் செய்கின்றது. நம் மனித மனமானது சிறிது மாற்றங்களைச் செய்தவுடன் மாயாஜாலம் போல் உடனடியாக எல்லாம் நடந்து விட வேண்டும் என எதிர்பார்க்கின்றது. வாஸ்துப்படி இடம் சரிசெய்யப்பட்டவுடன், கூரையைப் பிய்த்துக் கொண்டு கொட்ட வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கின்றனர்.

வாஸ்து எனும் இந்த இயற்கை விஞ்ஞானமானது இந்த மண்ணில் கட்டப்படுகின்ற அத்தனை கட்டுமானங்களிலும் எங்கும் நிறைந்திருக்கும் பஞ்ச பூதங்களாகிய நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் சரிசம விகிதங்களில் இடத்திற்கு ஏற்ப அமைகின்றது. அதனால் மனிதனின் சிந்தனா சக்திகளை தூண்டி அவனை சரியான பாதையில் சிந்திக்கச்

வாஸ்து எனும் புதையல்

பி.ஜே. ரவிராஜ்

செய்து நல்ல உடல் ஆரோக்கியம், அதன் வாயிலாக சந்தோஷம், உழைப்பிற்கு ஏற்ற ஊதியம் ஆகியவற்றை நாம் வாழுகின்ற அல்லது வேலை செய்கின்ற இடம் நமக்குக் கொடுக்கின்றது. வாஸ்து விஞ்ஞானிகளின் ஆலோசனைப்படி கட்டப்படுகின்ற புதிய கட்டுமானங்களில் அதன் பலன்களை உடனடியாக எதிர்பார்க்கலாம். பழைய கட்டுமானங்களை சரிசெய்கின்ற பொழுது சில இடங்களில் உடனடியாக பலன்களும், பல இடங்களில் சிறிது காலதாமதமாகவோதான் மாறுதல்களும் ஏற்படும். இதற்கு அந்த கட்டுமான அமைப்புக்களே காரணமாகும். காலதாமதத்தால் மனம் சோர்ந்து போவது மனித இயல்பாகி விட்டது.



நம்முடைய பஞ்ச இந்திரியங்களாகிய கண், காது, மூக்கு, நாக்கு, தோல் சரியாக இயங்கி நாம் காணாத நம் மூளையைச் சரியான சிந்தனையை நோக்கி வழிநடத்துகின்றது. அதே போலத்தான் இயற்கையிலுள்ள பஞ்சபூதங்களும். இவைகளிலும் கூட நிலம் ஐந்து வகைகளாக இருக்கின்றது. நீர் ஐந்து வகைகளாக இருக்கின்றது. நெருப்பு ஐந்து வகைகளாக இருக்கின்றது. ஆகாயம் ஐந்து வகைகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. உதாரணமாக வாயுவாகிய காற்றை எடுத்துக் கொள்வோம். பிராண வாயு என்கின்ற முதல் வாயு சூரியனிலிருந்தும் அபானவாயு பூமியிலிருந்தும், வியான வாயு

காற்றிலிருந்தும், உதன வாயு நெருப்பிலிருந்தும் சமனவாயு வானத்திலிருந்தும் கிடைக்கின்றது. இவை சரிவிகிதத்தில் நமக்குக் கிடைக்காமல் போனால் நம் உடலில் வியாதிகள் ஏற்படு கின்றன. இதைத்தான் நம் ஞானிகள் தெளி வாக சாஸ்திரமாகக் கொடுத்தார்கள். இதைப் போன்றே பஞ்சபூதங்களின் பலன்களை மனி தனுக்கு தனித்தனி பலன்களாகக் கொடுத்துக் கொண்டே இருக்கின்றது.

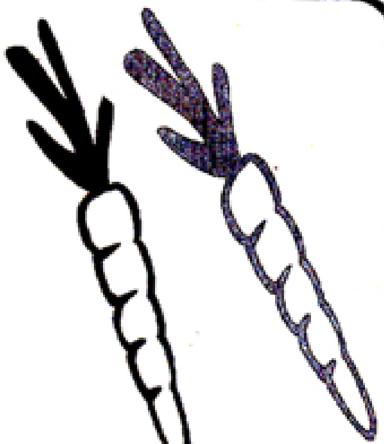
மனிதர்களாகிய நமக்கு மட்டும் மற்ற ஜீவராசிகளை விட சிந்திக்கும் ஆறாவது அறிவாகிய பகுத்தறிவு உண்டு. இதை வைத்துக் கொண்டு நாம் சற்று சிந்தித்துப் பார்த்தோமே யானால் நமக்கு ஏற்படும் வியாதி, துன்பம், தோல்வி, பயம், மான அவமானங்களில் நம்மை நாமே ஏன் திணித்துக் கொள்கின் றோம் என்பது தெளிவாகப் புரியும். நாம் சபிக் கப்பட்ட மக்களாக இந்த உலகத்தில் பிறக்க வில்லை. உலகத்தில் உள்ள அனைத்து சுகங் களையும் பெறுவதற்காகவே இந்தப் பிறவி யைப் பெற்றோம்.

நாம் எப்பொழுதும் நமக்கு ஏற்படும் தோல்விகளை விதி என்று அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ளும் வகையில், நம் மனதை சமாதானப் படுத்திக் கொள்கின்றோம். இது ஏன் ஏற்பட் டது என்று சிந்திப்பது இல்லை. இப்படிப் பட்ட வாழ்க்கையைத்தான் நானும் வாழ்ந்து கொண்டே இருந்தேன். என் வாழ்க்கையில் தோல்விகள், அவமானங்கள் அதிகம். சரியான நேரத்தில் எனக்கு வாஸ்து வழிகாட்டியது. வாஸ்துவை அறியும் முயற்சியில் இறங்கினேன். வாஸ்து என்னை உயிர்ப்பித்தது. மேலும் என் மனம் இதில் நாட்டம் கொண்டது. இது வேதத்திலும் இருப்பதைக் கண்டேன். இது குறித்து நான் ஆராய்ச்சியில் இறங்கினேன். வானசாஸ்திரிகளையும், ஜோதிட வல்லுனர் களிடமும் ஆலோசனைகளைப் பெற்றேன். மேலும் இதில் வளமான அறிவைப் பெற்றேன். என் அனுபவத்தில் இது ஒரு பூரணமான இயற்கை விஞ்ஞானம் என்பதனை உணர்ந் தேன். என் சிற்றறிவில் எட்டிய அறிவை பலருக்கும் பயன்படும் வகையில் பல பெரிய தொழில் நிறுவனங்களுக்கும், தொழிற்சாலை களுக்கும், வியாபார நிறுவனங்களுக்கும் ஆலோசனைகளை வழங்கி அவர்கள் வெற்றி யினைக் கண்டு ஆனந்தப்படுகின்றேன்.

இந்த சாஸ்திரம் தோன்றிய காலத்திற்கும், இன்றைய விஞ்ஞான வளர்ச்சி பெற்ற யுகத் திற்கும் உள்ள வேறுபாடு, வளர்ச்சி அளவிட முடியாதது. ஒவ்வொரு துறையிலும் பல்வேறு தொழிற்சாலைகள் மற்றும் பல்மடங்கு பரிமாண வளர்ச்சிகள். உணவுத் துறை, ஆடை நெய்தல், தோல் தொழில், மின் சாதன தொழில், வார்ப்பட தொழில் அனைத்திலும் அபரிமிதமான வளர்ச்சி. கிரேக்க ஞானி அரிஸ்டாட்டில் கூறியது போல், உலகில் உற்பத்தியாகும் அனைத்துப் பொருட்களுமே பஞ்சபூதத்திலேயே அடங்கும் என்பது முற்றிலும் உண்மை. மேற்கண்ட தொழில்கள் அனைத்துமே ஒரு கட்டுமான கட்டிடத்திற் குள்ளேயே செய்யப்படுகின்றன. அப்படிக் கட்டப்படுகின்ற கட்டிடங்களின் கட்டுமான தொழிலில் இன்று பெரும் மாற்றங்கள் இருக் கின்றது. எந்தவிதமான தொழிலுக்கு எப்படிப் பட்ட கட்டிடங்கள் அமைக்க வேண்டும் என்ற ஒரு ஒழுங்கு இருக்கின்றது. அதன்படியே கட்டிடங்களை அமைக்கின்றபொழுது, இந்த இயற்கை விஞ்ஞானமான வாஸ்துவின்படியே அதில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள அளவுகளின் படியே 100% சரியாக அமைக்க முடியும். அப்

உருளைக் கிழங்கு, நேந்திரங்காய், வாழைக் காயில் மட்டும் இல்லாது காரட்டிலும் சுவை யான 'சிப்ஸ்' செய்யலாம். காரட்டுகளை கழுவி சுத்தம் செய்து, வட்டமாக மெல்லிய வில்லை களாகப் போட்டு, எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்து உப்பு, காரம் சிறிது கரம் மசாலா தூவி நன்கு கலந்து உணவிற்குத் தொட்டுக் கொள்ள லாம். அதிலும், ஃபிரைடு ரைஸ், புலாவ், பிரிஞ்சி வகைகளுக்கு அலங்கரிக்கவும், சாப்பிடவும் சுவையாக இருக்கும்.

– சி. பூங்கோதை





Now with
Preethi
CHEFPRO
Preethi
CHEFPRO
A TTK Product
★ FREE
Preethi
DRIPCAFE-6
Worth Rs.1150/-
★ FOR CASH PURCHASE ONLY
Limited period offer in Tamil Nadu and Pondicherry.
A TTK Product
T.A. TAYLOR PVT. LTD. Chennai ☎ 4347963, 4341512 Tiruchy ☎ 704465 Coimbatore ☎ 397322 Madurai ☎ 621376
Salem ☎ 443578 Pondicherry ☎ 46383

படி அமைக்கப்பட்ட தொழிற்சாலைகள் இன்றும் கூட சரியான வளர்ச்சியைப் பெற்று எந்தத் தங்குதடையும் இன்றி செயல்பட்டு வருகின்றது.

இன்று மனிதன் ஒரு யோகியாகவோ, போகியாகவோ, ரோகியாகவோ வாழ்கின்றான் என்றால் அவன் வசிக்கும் வீட்டை வைத்தே அவன் நிலையைக் கூறி விடலாம். நம் உடல்நலம் வளம் பெற, தொழிலில் வெற்றி பெற, நம் வீட்டில் நம் குடும்பத்தாருடன் உறவு முறை நல்ல நிலையில் இருக்க, நம் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி போன்றவை நம் வீட்டை நாம் இயற்கை விஞ்ஞானமான வாஸ்துவின்படி அமைத்திருக்கின்றோமா என்பதனை சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

சுமார் 50 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வரை வாழ்ந்த அநேக கொத்தனார்களுக்கே தெரிந்திருந்த இந்த வாஸ்து மறைந்து மண்ணுள் புதைந்து விட்டது. சமீப காலமாகவே மீண்டும் வாஸ்துவைப் பற்றிய ஒரு விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டு இருக்கிறது. புதைந்து போன இந்த இயற்கை விஞ்ஞானத்தை என் சிற்றறிவிற்கு எட்டிய வரையில், வாசகர்களுக்குக் கடந்த ஒன்றரை ஆண்டு காலமாக வாஸ்து எனும் புதையலாகக் கொடுத்திருக்கின்றேன்.

வெளிநாட்டிலும், உள்நாட்டிலும் அநேகர் பெற்ற அற்புத மாற்றங்களை அறிந்தபோது நான் ஆனந்தக் கண்ணீர் வடித்ததுண்டு. கொடிய புற்றுநோயில் இருந்து விடுதலை, அன்புச் சகோதரிகளின் வாழ்வில் மலர்ச்சி, குடிகார கணவன் திருந்தியது, கடன் தொல்லை, கோர்ட், கேசுகளில் இருந்து விடுதலை, தொழிலில் வளர்ச்சி மற்றும் எண்ணிலடங்கா கடிதங்கள் என்னை இந்தத் துறையில் மேலும் ஆராய்ச்சி செய்யத் தூண்டுகின்றது. மேலும் விவாகரத்து பெற்ற கணவன் மனைவி ஒன்றுசேர்ந்த அற்புதத்தையும் வாஸ்து நிகழ்த்தியிருக்கின்றது.

இன்று உலகத்தில் ஆணாக இருந்தாலும், பெண்ணாக இருந்தாலும் எல்லாவிதமான இன்ப துன்பங்களும் சரிவிகிதமாகத்தான் வருகின்றது. இன்றைய உலகில் பெண்களும் ஆண்களுக்கு நிகராக எல்லாத் துறைகளிலும் மிகவும் ஆர்வத்துடன் ஈடுபடுகின்றனர். பல பெரிய நிறுவனங்களின் தலைவிகளாகவும், தொழில் அதிபர்களாகவும் இருக்கின்றனர். அது மட்டுமல்லாமல் சிறந்த சாதனையாளர்களாகவும் பரிமளிக்கின்றனர். இப்படி இருந்தும் அவர்களுக்குள் ஏதோ ஒரு குறை உள்ளவர்களாக நான் அநேகரை சந்தித்துப் பேசிய போது உணர்ந்ததுண்டு. அவர்கள் வசிக்கின்ற வீடு, தொழிற்சாலை இவைகளை பார்த்த பொழுது அதில் அவர்கள் இயற்கைக்கு முரணாக கட்டுமானங்களை அமைத்திருந்ததை உணர்ந்தேன். நான் படித்து சொந்த அனுபவத்தின் வாயிலாக பெற்ற இந்த வாஸ்து விஞ்ஞான அறிவின்படி அவர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கியபோது அவர்களுக்குள் இருந்த சிறு குறைகளும் இல்லாமல் போனதை உணர்ந்தேன்.

இந்த வாஸ்து எனும் புதையல் என்கின்ற கட்டுரையின் கடைசி அத்தியாயத்தில் இருக்கின்ற நான் புதைந்து போன வாஸ்துவை மீண்டும் தோண்டி என்னால் முடிந்தவரை அனைவரும் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் புதையலை காட்டியிருக்கின்றேன். சற்று இடைவெளிக்குப் பிறகு இது எப்படி முழுமையான விஞ்ஞானம் என்ற தொடரில் மீண்டும் சந்திப்போம். வாசகர்கள் எல்லாத் துறைகளிலும் இந்த வாஸ்துவின் வாயிலாக வெற்றி பெற்று சகலவிதமான நன்மைகளையும் பெற்று வாழ்வை மலர்ந்த ஜீவியாய் மாற்றிக் கொள்ள வாழ்த்துகிறேன். இந்தத் துறையில் என் ஆராய்ச்சி தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கும். நான் கற்றது கைமண் அளவுதான். கல்லாத உலகளவை நோக்கி இத்துறையில் நான் என் நடையை தொடர்ந்து வைத்துக் கொண்டே இருப்பேன்.

வாஸ்து சம்பந்தமாகவும், ஜோதிட சம்பந்தமாகவும் ஆலோசனைகளை பெற பிரதி மாதம் 1-ந் தேதி முதல் 7-ந் தேதி வரை சென்னையில் 8570084லும் மற்ற நாட்களில் கோவையில் 579031 மற்றும் 577907லும் என்னுடன் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம்.



ஊறவைத்து வேகவைத்து, சற்று அதிகப்படியாக உள்ள பயறுகளை அடுத்த நாள் உபயோகப்படுத்த, பிரிஜ்ஜில் வைத்தால் கெட்டுப் போகாது. ஆனால், பிரிஜ் இல்லாதவர்கள் பயறு வகைகளில் சிறிதளவு மஞ்சள் தூள் போட்டு பிசிறி வைத்தால், வேகவைத்த பயறுகள், ஊசிப் போய் நூல் நூலாக வராமல் நன்றாக இருக்கும்.

– சி. பூங்கோதை

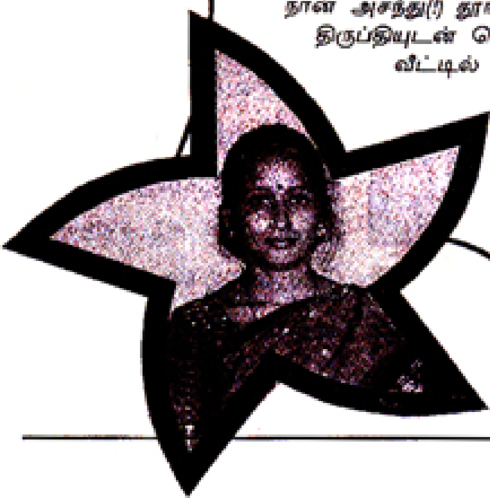
வானுக்கும் எல்லை உண்டு நட்புக்கில்லையே...



திருமதி
எஸ். ராதா :

"கிறிஸ்துமஸ் நேரத்தில் என் இனிய கிருஸ்துவ நண்பர்களை நினைவுகொள்ள சந்தர்ப்பம் கிடைத்ததை எண்ணி மகிழ்கின்றேன். சிறுவயது முதலே குறிப்பிட்ட ஒரு கிறிஸ்துவ நண்பர் என்றில்லாமல் பல குடும்பத்தினருடன் பழகும்படியாக என் வாழ்க்கை அமைந்தது. பத்து, பன்னிரண்டு வயதிருக்கும் எனக்கு. மதுரையில் படித்துக் கொண்டிருந்த சமயம் எதிர் வீட்டில் ஒரு கிருஸ்துவ குடும்பத்தினர் இருந்தனர். அவர்களுக்கு இரண்டு பிள்ளைகள். தெருவிலுள்ள எல்லாக் குழந்தைகளிடமும் அன்பு செலுத்தி, தின்பண்டங்கள் தந்து அனைவருடனும் ஒற்றுமையாக இருந்தனர் என்பதுடன் பெண் குழந்தை இல்லாத காரணத்தால் என் மீது அதீத அன்பு காட்டி பாசமழை பொழிந்தனர். நானும் பெரும்பாலும் அவர்கள் வீட்டிலேயே இருப்பேன். அந்த வீட்டு அம்மாவை நான் அம்மா என்றும், பிள்ளைகளை சின்னண்ணன், பெரியண்ணன் என்றும் அழைத்து மகிழ்வேன். சில சமயம் இதுகுறித்து என் அம்மாவிடம் திட்டும் வாங்கியுள்ளேன். இருந்தும் மாற்றிக் கொள்ளவில்லை. ஒரு கட்டத்தில் நான் அவர்களது மகளாகவே மாறி விடுவேனோ என்று கூட என் தாய் நினைக்குமளவு அவர்கள் குடும்பத்தில் ஒருத்தியாக இருந்தேன். தீபாவளி வந்து விட்டால் நிறைய பட்டாசுகளை வாங்கித் தந்து நாங்கள் அனைவரும் வெடிப்பதைப் பார்த்து மகிழ்வார்கள். இரவு நேரமாகி விட்டால் அந்த வீட்டிலிருந்து நைஸாக வந்து பின்பக்கக் கதவை லாவகமாகத் திறந்து மாடியறையில் சென்று தூங்குவது போல் படுத்துக் கொள்வேன். எதிர் வீட்டில் என்னைத் தேடிய என் அம்மா மாடியில் நான் அசந்து(!) தூங்குவதைக் கண்டு திருப்தியுடன் செல்வார்.

வீட்டில் மூத்த மருமகளான எனக்கு மூன்று நாத்தனார்கள், ஐந்து மைத்துனர்கள். அனைவரது குழந்தைகளுக்கும் நவராத்திரி, தீபாவளி, பிறந்த நாள் சமயம் அன்பளிப்புகள் தந்து மகிழ்வது என்



வழக்கம். ஒருவேளை 'அந்தம்மா' என் மீது வைத்திருந்த தூய்மையான அன்பு எனும் விதைதான் என் மனத்தில் பதிந்து இன்று ஆலமரமாய் விருத்தியடைந்திருக்கலாமோ? யாரிடமும் விரைவில் நட்பு கொண்டு, விட முடியாத பந்தத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளும் என் இன்றைய குணத்துக்கு அடித்தளம் இட்டது அவர்களின் பாசம்தான் என்று எண்ணுகிறேன்."

திருமதி ரூபா ஜானகிராமன் :

"என் மாமியார் வீட்டில் என் கணவரின் ஆசாரமான மடிசார் கட்டும் பெரியம்மா மதுரையில் கிருஸ்துவப் பெண்களை தன் வீட்டில் வளர்த்ததைக் கேள்விப்பட்டதும் ஆச்சரியமாக இருந்தது. இன்று இசக்கியல் அவர்கள் குடும்பத்திற்கு மட்டுமின்றி எங்களுக்கும் நண்பர். கணவன், மனைவி இருவரும் வேலைக்குப் போக வேண்டியிருந்ததால் அக்கிரகாரத்தின் அருகில் இருந்த அவர்கள் என் மூத்த மாமியார் பெண், பிள்ளைகளுடன் கூட விட்டு விட்டுச் செல்வது வழக்கம். காலை விட்டுச் சென்று மாலை வந்து அழைத்துப் போவார். அவருக்கு வெளியூர் மாற்றல் வந்ததும் படிப்பு கெடாமலிருக்க அந்த இரண்டு பெண்களையும் தன் வீட்டிலேயே விட்டுச் செல்லும்படி என் மூத்த மாமியார் சொன்னதுடன் தன் பெண்களுடன் கூட அவர்களுக்கும் தலைவாரி, உடையணிவித்து, சாப்பாடு கட்டி, சாப்பாடு போட்டு அனைத்தும் செய்வாராம். ஆறாவது முதல் பள்ளியிறுதி வரை படித்து விட்டு தன் பெற்றோரிடம் சென்றனர். அவர்கள் இரு குடும்பத்தினரின் நட்பு ஜாதி, மதத்துக்கு அப்பாற்பட்டதாக இருந்தது.

என் சீமந்தம் சென்னையில் நடந்தது. சொந்த நாத்தனார் எனக்கு இல்லாததால் மூத்த மாமியார் பெண்களை எதிர்பார்த்திருந்தோம். அவர்கள் வர முடியாத நிலையில் பூச்சூட்டலுக்கு வாங்கிய புடைவையை இசக்கியல் சரியான நேரத்துக்கு வந்து ஓதியிட்டார். இன்று ஒவ்வொரு பண்டிகை, விசேஷங்களுக்கு இரு குடும்பத்தினரும் போக வரத்தான் இருக்கின்றோம். இன்று நாங்கள் குழந்தைகளை மதவேற்றுமை கருதாமல் வளர்ப்பதில் என்ன பெருமை இருக்கிறது? எழுபத்தி ஐந்து வயது மூத்த மாமியார் வழிகாட்டியாக நடந்து காண்பித்த உயர்ந்த குணம் பாராட்டுக்குரியதல்லவா?"

தொகுப்பு : **பானுமதி**



இருபத்தைந்து ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக நல்ல முறையில் சமூக சேவை செய்து வரும் சென்னை சைதாப்பேட்டை மாதர் சங்கம் சமீபத்தில் தன் ஆண்டு விழாவைக் கொண்டாடியது. முக்கிய விருந்தினர்களாக திருமதி ஆண்டாள் ப்ரியதர்சனி, திருமதி சுபா, திருமதி நாமகிரி ராஜாமணி ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர். காந்தீயத் தொண்டரான திரு. மகாலிங்கம் அச்சமயம் கௌரவிக்கப்பட்டார். இச் சங்கத்தின் தலைவி திருமதி. சாந்தா ராமானுஜம் எழுதிய 'தை முதல் மார்கழி வரை பண்டிகைச் சமையல்' நூலை மஞ்சுளா ரமேஷ் வெளியிட்டார்.

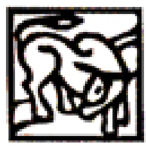
இந்த மாதம் எப்படி?



மேஷ ராசி:

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்

முழு முதற் கடவுளாகிய விநாயகரை நம்பித்தான் இந்த மாதம் பூராவும் உங்கள் செயல்களைச் செய்திட வேண்டும். 11-ம் இடத்தில் உள்ள கேது ஒருவரோ தனலாபத்திற்கும் சுகத்திற்கும் உத்திரவாதம் அளிக்கிறார். வக்கிர புதனும் மாதத்தின் கடைசியில் உதவலாம். காவல் துறையினரும், அரசியலில் அல்லது அரசுத் துறையில் உயர் பதவி வகிப்பவர்களும் சற்று சோதனைகளைச் சந்திக்க வேண்டி வரும். அவைகளிலிருந்து ஓய்வு பெற்றிருப்பவர்களைக் கூட சில பிரச்சினைகள் தேடி வந்து வாயிற் கதவைத் தட்டலாம். ஆயுள் ஆரோக்கியம் பற்றிய கவலை தேவையில்லை. ஆனால் செய்யும் தொழில், தாம்பத்ய உறவு, வெளியுலக நட்பு, வியாபாரம் என பல விஷயங்களிலும் சற்று எச்சரிக்கையுடன் செயல்படுவது நல்லது. பிரயாணம் செய்யும்போதும் கணேசனை நினைத்துக் கொண்டே செல்லுங்கள். எல்லாம் நல்லபடியாக நடக்கும். தசா புக்திகள் நன்கு அமைந்தவர்கள் இந்த கோட்சாரத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படத் தேவையில்லை. அன்றாடப் பணியைத் தவிர வேறு தொல்லைகளை இழுத்துப் போட்டுக் கொள்ளாதீர்கள். விநாயகப் புராணத்தைப் படியுங்கள். ஸ்ரீ ராகவேந்திரரைத் தியானம் செய்யலாம். மொத்தத்தில் அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதமே. அடுத்த மாத குரு பெயர்ச்சியால் உங்களது பிரச்சினைகள் தீரும் நிலை இருக்கப் பயமேன்?



ரிஷப ராசி:

கிருத்திகை 2,3,4-ம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருக சீரிஷம் 1,2-ஆம் பாதங்கள்.

தொழிலில் முன்னேற்றம் உண்டு. உத்யோகத்தில் பதவி உயர்வு ஏற்படலாம். பெண்களுக்குரிய ஆடை ஆபரணங்களை வாங்குவதற்குத் தேவையான நிதி கிடைக்கும். கோர்ட் வழக்குகளிலும் உங்கள் பக்கம் நீதி கிடைக்கும். விளையாட்டுத் துறையினர்க்கும், படத் துறையினர்க்கும் ஏற்றதொரு பொன்னான காலம். இந்த ராசியில் பிறந்த நடிகர்களது படங்களுக்கு நல்லதொரு கிராக்கி ஏற்படும். வங்கியில் பணிபுரிபவர்களுக்கும் பதவி உயர்வு உண்டு. இந்த ராசிக் குழந்தைகள் எதிர்வரும் அரையாண்டுத் தேர்வுகளில் நல்ல மதிப்பெண்கள் வாங்குவார்கள். சுப நிகழ்ச்சி ஒன்று நிச்சயம் நடைபெறும். அதில் உங்கள் பங்கு அதிகம். நன்கு சிந்தித்து ஜாமீன் கையெழுத்திடுங்கள். சுகள்

1997 December **1997**

ஞாயிறு	திங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி	சனி
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

தீபாவளி ஆச்சா? மீதிப் பட்டாசை வெய்யிலில் காயவைத்து கம்பளியில் சுற்றி வைத்தால் அடுத்த வருடம் ஜோராக வெடிக்கும்.

— உஷா



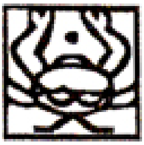
தான ராகு உங்களுக்குத் தூரதேசம் செல்லும் அளவுக்குப் பதவி மாற்றம் ஏற்படுத்தலாம். அல்லது தொழில் சம்பந்தமாக நீண்ட தூரப் பிரயாணத்தை ஏற்படுத்தலாம். தாயாரின் உடல்நிலையைப் பாதிக்கும் வண்ணம் சூழ்நிலை உருவாகும். சுக்கிரன் 9-ல் உள்ள தால் மனைவி மக்களின் நலம் நன்கு அமை வதுடன், குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியான சூழ் நிலையும் உருவாகும். ஆயினும் உடல்நலம் ஒரு நாள் இருந்தது போல மறுநாள் இருக் காது. அடுத்து ஏற்படும் குருப் பெயர்ச்சி உங் களுக்குச் சற்று சாதகமாக அமையாது. அத னால் நிதி விஷயத்தில் வருமுன் காப்போனாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக இதை எழுத வேண்டியுள்ளது. குரு பெயர்ச்சி அன்று ஓமாம்புலியூர் சென்று மேதா தக்ஷிணாமூர்த்தி ஹோமம் ஒன்று உங்கள் நலன் கருதியும் குழந் தைகளின் கல்வி நலன் கருதியும் செய்வது நல்லது. இது வசதிப் படைத்தவர்களுக்கு- மற்றவர்களுக்கு இருக்கவே இருக்கிறார் உங்கள் ஊர் விநாயகர் சன்னதியின் தெற்குப் பகுதியில் தக்ஷிணாமூர்த்தி. அங்கே சென்று அர்ச்சனை செய்யுங்கள் அதுவே போதும். சக்தியையும் பக்தியையும் கவனித்தே அவர் பலன் அளிப்பார் என்பதை மறந்துவிட வேண்டாம்.



மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம் 3,4-ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3-ஆம் பாதங் கள்.

இந்த மாதத்திலிருந்து சற்று நிம்மதியில் பெருமூச்சு விடலாம். எதிர்வரும் குரு பெயர்ச்சியின் நன்மைகளை சூட்சமமாக இப்பொழுதிலிருந்தே உணரலாம். அது தொழிலில் வியாபாரத்தில், மக்கள் நலத்தில் முன்கூட்டியே தெரிந்துவிடும். ராகு உங்கள் அனைத்து விவகாரங்களிலும் வெற்றியைத் தேடித் தருவார். நாய், பூனை அல்லது பசு மாடு ஆகிய ஏதேனும் ஒன்றை வளர்க்க அல்லது வாங்க வேண்டிய நிர்பந்தம் ஏற்படும். அதனால் நன்மை உண்டு. இதுவரை சற்றே ஏறுமாறாக இருந்த கணவன் மனைவி உறவு மாறி, மகிழ்ச்சியுடன் இருக்க வேண்டிய காலம் ஏற்படும். பதவி உயர்வோ அல்லது வேறு இடத்தில் உன்னதமான பதவியோ கிடைக் கும். வக்கிர ராசி நாதனால் நன்மையும், நஷ்டங்களும் சேர்ந்தே வரலாம். இம்மாத கிரக சஞ்சாரம் அவ்வாறு அமைந்துள்ளது. அஷ்டமத்துக் குருவும் தனது பார்வை மூலம் சில நன்மைகளைப் படத் துறையினர்க்கும் கலைத் துறையினர்க்கும் செய்ய இருக்கிறார். கேதுவால் தந்தையின் உடல்நிலை பாதிக்கப் பட்டாலும் உங்கள் இராசிக்குப் 12-ம் இடத்தை குரு பார்ப்பதால் விரையத்திற்கு வாய்ப்பு இல்லை. அத்துடன் குடும்ப ஸ்தானத்தையும், சுகஸ்தானத்தையும் கூட குரு பார்ப்பதால் விபரீதமாக ஏதும் ஏற்படாது என நம்பலாம். ஸ்ரீ சுதர்ஸன மகா மந்திரத் தையோ அல்லது கடனை நீக்கும் ஸ்ரீநரசிம்ம மூர்த்தி ஸ்தோத்திரத்தையோ தினமும் 3 முறை படிப்பது நல்லது.



கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4-ம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்

மாதத்தின் முற்பகுதியை விடப் பிற்பகுதியில் ஒருசில நன்மைகள் உண்டாகும். புதன் நல்லன செய்ய இருந்தாலும் கூடவே சில தேவையற்ற பிரச் சனைகளையும் கொடுக்க இருக்கிறார். சுக்கிரன் 7-ல் இருப்பது சரியல்ல. இதனால் அலுவலகத்திலும் சரி, குடும்பத்திலும் சரி பெண்களால் சில பிரச்சனைகள் உண்டாகிச் சரியாகும். உங்கள் இராசி நாதனுக்குக் குருபார்வை இருப்பதால் எச்சமயத்திலும் நீங்கள் எச்சரிக்கையாக இருக்க அவர் உதவுவார். செவ்வாய் உச்சமடைந்துள்ள தாலும், குரு சுக்கிர மங்கள யோகங்கள் ஏற் படுவதாலும் ஓரளவுக்கு வீட்டுமனை மற்றும் நிலப்பட்டா, கொள்கிரயம் விற்கிரயம் இவை சுமூகமாக முடிவடையும் வாய்ப்பு உண்டு. சனி சில எதிர்பாராத எதிரிகளைத் தோற்று வித்தாலும், உங்களைப் பெரிதும் பாதிக்காத

**"OLD IS GOLD
GOLD IS T. NAGAR LKS**

HOUSE OF L.K.S

LKS



The Big Shop

தலைமுறை தலைமுறையாக
தரம்மிக்க நகைகளை விற்பனை
செய்து வருவதில் நிகரற்று விளங்குவது
எல்.கே. எஸ் கோல்டு ஹவுஸ்

L.K.S
GOLD HOUSE

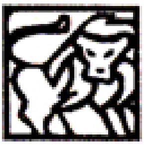
60, USMAN ROAD, T.NAGAR, MADRAS - 600 017.
PHONE : 4341111, 4342222, 4344444, 4345555, 4342122, 4343323

* OPEN ON SUNDAYS - 10 A.M. TO 1 P.M.

ADSTART

"LKS GOLD" IS CASH IN HAND

வகையில் குருவால் அனுகூல நிலையே அதிகம் காணப்படும். திருடு போக வாய்ப்பும் உண்டு. அதனால் நிதி விஷயத்திலும், வீட்டைப்பூட்டிவிட்டு வெளியில் செல்லும் விஷயத்திலும் எச்சரிக்கை தேவை. மங்கள கௌரி விரதத்தின் மகிமையை கதைகள் மூலம் இந்தக் கால கட்டத்தில் கேட்பது நல்லது. சூரியன் ஆறாம் வீட்டுக்குச் சென்றதும் அரசு பணியில் உள்ளவர்களுக்கு ஒரு பதவி உயர்வு வரலாம். 8-ல் கேது இருப்பதால் இரு சக்கர வண்டிக்காரர்கள் சற்று கவனமுடன் ஓட்டுவது நல்லது. குறிப்பிட்ட வேளையில் ஆகாரம் எடுத்துக் கொள்வது எனும் பழக்கத்தை விட்டுவிட வேண்டாம். நவக்கிரக ஸ்தோத்திரம் படிப்பது நல்லது. ''ஓம் ஸ்ரீதுர்காயை நம'' எனும் மந்திரத்தை 108 முறை நாளொன்றுக்குக் கூறி வருவது நல்லது. உடனே காலையிலா, மாலையிலா சாப்பிட்டபிறகா, முன்பா எனும் சாதாரண சந்தேகங்களை உண்டாக்கிக் கொள்ளாதீர்கள். எந்த மந்திரத்தையும் காலையில் குளித்தவுடன் கூறுவது மிகச் சிறந்தது. இரவில் படுக்கப் போவதற்கு முன் தியான நிலையில் அமர்ந்து கூறுவதும் நல்லதே!



சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் 1–ஆம் பாதம்

சாம்ராஜ்ய ராசி என சிம்ம ராசியைத்தான் கூற வேண்டும். ஏனெனில் நவக்கிரகங்களில் சக்கரவர்த்தியாக விளங்கும் சூரியனின் வீடல்லவா இது? இந்த இராசியில் பிறந்துள்ளவர்களுக்குச் சில சிறப்பான குணங்கள் உண்டு. அதாவது ஏற்றம் வந்த காலத்தில் மலையின் உச்சிக்கே செல்லும் தன்மை உள்ள இவர்கள் வீழ்ச்சி அடையும்போதும் தமது கம்பீரத்தை விடாது எதிர்த்து நின்று, மீண்டும் சிலிர்த்து எழுந்து விடுவார்கள். அத்தகைய முறையில் சிலிர்த்து நிற்கும் நிலை இவர்களுக்கு எதிர்வரும் குரு பெயர்ச்சியின்போது ஏற்பட இருக்கிறது. உங்களது முயற்சியில் வெற்றிக் கனியை இந்த மாதக் கடைசியில் ருசிப்பீர்கள். அது மட்டுமல்ல கஷ்டத்தில் இருந்து கொண்டு நீச்ச குருவுடன் பரிவர்த்தனை பெற்ற சனி உங்களுக்குச் சில சிரமங்கள் பல வழிகளில் தந்திருக்கலாம். எதிர்பார்த்ததைவிட அதிகமான சுப விஷயத்தையோ கால விரயத்தையோ அல்லது ஒரு சில அயிட்டங்களில் நஷ்டத்தையோ கூட தந்திருக்கலாம். ஆனால் குரு கும்பராசிக்குச் செல்லுவதற்கு 15 நாட்களுக்கு முன்னரே நல்லது செய்வார். அதே சமயம் சனியுடன் பரிவர்த்தனை ஆரோகண கதியில் ஏற்படுவதாலும், சனி முழுக்க முழுக்க அவரோகணத்தின் நீச்சத் தன்மையின் வாயிலில் நிற்பதாலும் சனியால் இந்த ஆண்டிலிருந்த இன்னல்கள் குறைந்து விடும். புதனும் ஓரளவுக்கு விருச்சிகத்தில் இருக்கும்போது உதவுவார். செவ்வாய் மகரத்திற்குச் சென்றவுடன் வழக்கு விவகாரங்களில் வெற்றி கிடைக்கும். சமுதாயப் பணிகள், அரசியல், பத்திரிகைத் துறையின் விளம்பரதாரர்கள் சிறந்ததொரு தன லாபத்தையும், புகழுடன் கூடிய பெயரையும் பெறுவார்கள். ஹேரம்ப கணபதி ஹோமம் ஒன்றைச் செய்யலாம். ஸ்ரீகாயத்ரியை வழிபடுங்கள். முடியுமானால் ஆதித்ய இருதய ஸ்தோத்திரத்தை அச்சடித்து வேத வித்யார்த்திகளுக்கு விநியோகம் செய்யலாம். முறைப்படி செய்யும் சூரிய நமஸ்காரத்தை அதிலும் ஞாயிறு காலையில் செய்வதை விடச் சிறந்ததொரு பரிகாரம் வேறொன்றுமில்லை.



கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2,3,4ம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1,2–ம் பாதங்கள்.

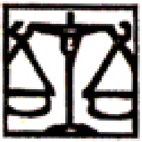
புதனால் அனுகூலமில்லை. ஆனால்



கிராமங்களில் மார்கழி மாத கோல நடுவில் பூசணி பூ வைப்பது வழக்கம். ஆனால் இது நகரங்களில் கிடைக்காதே. ஒரு பிளாஸ்டிக் கிண்ணத்தில் (அ) ஐஸ்கிரீம் கப்பில் சிறிது மணல் நிரப்பி அதில் நான்கு சாமந்தி, ஒரு சிறிய பன்னீர்ப்பூ, சிறிய கொத்து குரோட்டன்ஸ் மலர் இப்படி சிறு மலர் அலங்காரமாக வைத்து மகிழலாமே!

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன்.

சுக்கிரன் சுகத்திற்கும், சுப நிகழ்ச்சிக்கும் உதவுவார். சனி ஒருவரே உங்களுக்குத் தன லாபத்திற்கும் தொழில் வளர்ச்சிக்கும் உதவுவார். இராகுவும் கொடுக்கும் நிலையில் உலாவினாலும், கேது பலவித கவலைகள் தருகின்ற நிலையில்தான் வலம் வருகிறார். ஆனால் கேது கெடுத்தாலும் ராகு கொடுப்பார் என்பதன் கருத்தை இந்த மாதம் அனுபவ பூர்வமாக உணர்வீர்கள். ஓரிரண்டு பழைய பாக்கிகள் வசூலாகும். 4ல் உள்ள குரு மன சஞ்சலத்திற்குக் காரணமாகலாம். நெருங்கிய உறவினர் ஒருவரின் உடல்நிலை பற்றிய கவலை ஏற்படலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் அரசும் மற்றும் அரசியலும்கூட உங்களுக்கு மதிப்பையும் கௌரவத்தையும் கொடுக்கும் பாராட்டும் வஸ்திர லாபமும் கிடைக்கும். செவ்வாய் மாதத்தின் முதல் வாரத்தில் வழக்கு ஒன்றில், வெற்றி கிடைக்கும். வெளிநாட்டுப் பிரயாணமோ, வெளிநாட்டிலிருப்பவருடன் தொடர்போ ஏற்படலாம். சூரியன் மாத ஆரம்பத்தில் கண்ணில் சிறு கோளாறை உண்டாக்கலாம். இளம் வெயிலில் நடப்பதோ, உச்சிப் பொழுதில் குடையின்றி செல்லுவதோ சரியானதாகத் தோன்றவில்லை. சக்திக்கு அப்பாற்பட்ட உடல் அலைச்சல் உங்கள் உடலை குறிப்பாக கேதுவின் சஞ்சாரமாக வயிற்றைப் பெரிதும் பாதிக்கலாம். துலா ராசிக்காரர்களுக்கு ஜனவரி முதல் குரு பார்வை கிடைப்பதால் அடுத்த ஆண்டு நன்மையை அதிகம் தரும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. இலட்சுமியைத் தியானிப்பது, விஷ்ணு நாமாவளியைக் கேட்பது போன்றவைகளில் மனதில் ஒருவித நிம்மதியைப் பெறலாம்.



துலா ராசி :

சித்திரை 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

சனி, ராகு, சுக்கிரன் ஆகியவர்கள் உதவும் நிலையில் உள்ளது. அதனால் வீட்டில் சுப நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற வாய்ப்பு உண்டு. பதவி உயர்வும் கிடைக்கும். மாத ஆரம்பத்தில் செவ்வாய் ஒரு கோர்ட் விவகாரத்தில் ஜெயம் ஏற்பட உதவலாம். தொழிற் முறையில் உள்ளவர்களுக்கு நல்லதொரு மாதம். எதிர் வரும் குருப்பெயர்ச்சி உங்களுக்கு எல்லா விதத்திலும் உதவும். ஒரு வெளிநாட்டுப் பிரயாணத்திற்கு சுக்கிரனோ, ராகுவோ உதவலாம். எனினும் கேதுவும், சூரியனும் சில பிரச்னைகளை உத்தியோக ரீதியில் ஏற்படுத்தலாம். கீர்த்திக்குப் பங்கம் வரலாம். அல்லது என்றோ செய்த உத்தியோக விஷயமான நிர்வாகத் தொடர்பு கொண்ட ஒரு தவறுக்கு தற்போது காரணம் கேட்டு தாக்கீது வரலாம். கலைஞர்களுக்கு நல்ல அறுவடை காலம். பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். குரு 4-ல் இருப்பதால் தொல்லைகள் தர நியாயமில்லை. மற்றபடி நிதித் தொடர்பான பணியில் உள்ளவர்கள் சற்று எச்சரிக்கையுடன் பணிபுரிவது நல்லது. ஸ்ரீ லக்ஷ்மி அஷ்டோத்ர நாமாவளி, மற்றும் ஸ்ரீ விஷ்ணு சஹஸ்ரநாமம் பாராயணம் செய்யலாம். கேதுவின் கெடுபிடியிலிருந்து விடுபட வினாயகப் புராணம் படிக்கவும். சிவ ஆலயங்களுக்குச் சென்று தக்ஷிணாமூர்த்திக்கு அர்ச்சனை செய்யலாம்.

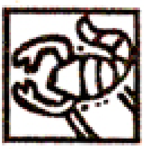
அடுப்பு மேடை சுவரில் உள்ள டைல்ஸ், பாத்ரூம் டைல்ஸ் மற்றும் கழிப்பறையைச் சுத்தப்படுத்த நாம் பெரும்பாலோர் 'ஆஸிட்'டை நேரடியாக பாட்டிலிலிருந்து ஊற்றிக் கழுவுகிறோம். இதையே ஒரு சிறு பிளாஸ்டிக் டப்பாவில் 'ஆசிட்' ஊற்றி ½ டீஸ்பூன் ஸர்ப் பௌடர் போட்டு ½ கிளாஸ் தண்ணீர் கலந்து, பெயிண்டிங் (சுவற்றிற்கு) செய்யும் பெரிய சைஸ் பிரஷ்ஷால் முதலில் டைல்ஸ் முழுவதும் தடவி, 10 நிமிடங்களில் தேங்காய் நார் (அ) ஸ்க்ரப்பரால் தேய்த்துக் கழுவினால் சில நிமிடங்களில் பளிச்சிடும் 'டைல்ஸ்' மின்னலடிப்பதைப் பார்ப்பீர்கள்!

– விஜயா லட்சுமணன்



விருந்து, பார்ட்டி போன்று பலர் கூடும் அறையினுள் ஒருசில மெழுகு வர்த்திகளை ஏற்றி வைத்தால், காற்று சுத்தமாக இருப்பதுடன் கூட சுவாசிப்பதும் எளிதாக இருக்கும்.

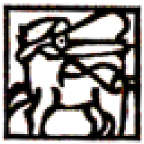
- ஜெயா



விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4-ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

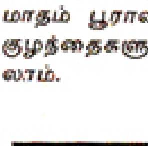
சுக்கிரனும் செவ்வாயும் அனுகூலமான நிலையில் உள்ளதால் வீடு அல்லது வீட்டுமனை வாங்கும் யோகம் உண்டு. பயன்படுத்திக் கொள்ளவும். இந்தக் காலகட்டத்தில் முயன்றால் நடக்கும்; இதுதான் கோட்சார விதி. மற்றபடி வேறு கிரகங்கள் எந்த விதத்திலும் உதவும் நிலையில் இல்லை. முருகனை நினைத்து எந்த முயற்சியில் இறங்கினாலும் வெற்றி கிடைக்கும். புதனால் எந்தவித நன்மையும் ஏற்படாது. மாறாக சுற்றத்தாரிடையே வீண் வம்புகள் தான் வளரும். சூரியன் கண் சம்பந்தமான நோயை உண்டாக்கலாம். குருவின் நீச்சத் தன்மையோ, சனியுடன் உள்ள பரிவர்த்தனமோ எந்த விதத்திலும் உதவிடாது. அதே சமயம் கெடுதலும் செய்ய நியாயமில்லை. சுகஸ்தானத்தில் உள்ள கேது வயிறு சம்பந்தமான உபாதைகளைத் தரலாம். எனவே, உண்ணும் உணவு விஷயத்தில் கட்டுப்பாடு தேவை. ஆக இந்த மாதத்தில் உங்கள் நாக்கை சற்று அடக்கித்தான் ஆகவேண்டும். அதன் ருசிக்கு ஏற்ப அளவிற்கு மீறிய உணவோ, உங்களை சோதனைக்கு ஆளாக்கிவிடும். பேசும் சொற்களைக் கூட அளந்து பேசுதல் வேண்டும். எனவே இரு விதத்திலும் நாகாக்க காவாக்கால் கவலைதான். அதனால் ஸ்ரீ ஆதி சங்கரர் அருளிய ஆச்யுதாஷ்டகத்தை ஒவ்வொரு நாளும் படிப்பது நல்லது. எந்தவித கஷ்டத்தையும் துக்கத்தையும் போக்கி நினைத்ததை நிறைவேற்றிடச் செய்யும் தன்மை அச்யுதாஷ்டகத்திற்கு உண்டு.



தனுசு ராசி:

மூலம், பூராடம், உத்ராடம் 1-ஆம் பாதம்.

முக்கிய கிரகங்கள் உதவும் நிலையில்தான் சஞ்சரிக்கின்றன. அதனால் புது முயற்சிகளைத் தொடங்கலாம். வீடு வாங்கும் யோகம் கனிந்து வந்துள்ளது. எனவே அது விஷயமாக முயற்சிக்கலாம். தொழிலில் முன்னேற்றம் காணப்படுகிறது. விரைவில் நல்ல நிலையில் தொழில் பெருகி தனலாபம் தரும். இம்மாதத்தில் உங்களது வெற்றிக்கு முருகனது அருள் உண்டு. எனவே கவலை வேண்டாம். மாதாவின் உடல்நிலை பாதிக்கும் நிலை உண்டு. எனினும் கவலைப்படும்படி ஏதும் நடந்திடாது. இராசிநாதன் பரிவர்த்தனை யோகத்தை அளிப்பதால் உத்யோகத்தில் பதவி மாற்றமோ, உயர்வோ ஏற்படலாம். அதனால் நன்மையுண்டு. ராகுவின் சஞ்சாரம் சரியாக இல்லை. அதனால் அடுத்தவருடன் பேசும்போது நன்கு கவனித்துப் பேசுதல் வேண்டும். சில காரியங்கள் தடைபட்டே நிறைவேறும். தொழிலைப் பொறுத்தமட்டில் நீங்கள் எந்தத் தொழிலைச் செய்தாலும் அதில் திடீர் லாபமோ நஷ்டமோ ஏற்படாது. கூட இருப்பவர்களும் சில சமயங்களில் உங்களுக்கு விரோதமாகப் பேசினாலும் அதைக் குரோதமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டாம். அமைதிக் காத்தல் அவசியம். முடவர்களுக்கும், கண்ணில்லாதவர்களுக்கும் ஏதேனும் நல்ல வகையில் உங்களால் முடிந்த உதவியைச் செய்வது மிகவும் நல்லது. கோவில்களில் விளக்குக்கு எண்ணெயைத் தருவது வெல்லம், அரிசி, பருப்பு கொடுப்பது மற்றும் புஷ்பங்களைத் தருதல் போன்ற ஏதேனும் ஒரு காரியத்தை இந்த மாதம் பூராவும் செய்து வாருங்கள். ஏழை குழந்தைகளுக்குக் கூட ஏதேனும் உதவலாம்.



மகர ராசி:

உத்திராடம் 2,3,4-ம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1,2ம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முற்பகுதியில்

வார். ஸ்ரீதுர்க்கா ஸ்தோத்திரத்தைப் படிக்கவும். முடியுமானால் வாய்ப்பு கிடைத்தால் மூகாம்பிகை அல்லது திருச்செந்தூர் சென்று தரிசித்து வரவும்.

பொன் மொழி

நீ யாரை திருமணம் செய்து கொண்டிருக்கிறாய் என்பதை, ரொம்ப நுணுக்கமாய் கண்டுபிடிப்பதில் இறங்காதே.

– நீஷே

தகவல் : த. சாந்தி

சூரியனால் கலையுலகில் உள்ளவர்களுக்குத் தனலாபம் உண்டாகும். கீர்த்தியும் பட்டமும் பரிசும்கூட கிடைக்கும். புதிதாக அரங்கேற்றம் செய்ய விரும்பும் இந்த ராசிக்காரக் கலைஞர்களுக்குக் காலம் கனிந்து வந்துள்ளது. பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். சனீஸ்வரனால் தொழிலில் முன்னேற்றம் உண்டு. மாதம் பூராவும் சுக்கிரன் உதவும் நிலையில் உள்ளதால் எதிர்பார்த்துக் காத்து நிற்கும் இந்த ராசிக்காரர்களுக்குத் திருமணம் கைகூடிவரும். நல்ல இடத்துச் சம்பந்தம் கிடைக்கும். அதனால் வீடோ, பணமோ மஞ்ச காணியாகக் கிடைக்கும் யோகம் உண்டு. இரண்டில் உள்ள கேதுவும், சூரியன் போன்ற கிரகங்களும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சில பிரச்சினைகளைத் தொழிலில் அல்லது வெளிவட்டாரங்களில் பழகும் இடங்களில் ஏற்படுத்தினாலும் இராசியில் உள்ள உச்ச செவ்வாய் உரிய நேரத்தில் உதவுவார். அதற்குச் சனியும் குருவும் உதவுவார்கள். அஷ்டமத்தில் உள்ள ராகு சில தேவையற்ற தடைகளைத் தோற்றுவித்து உங்கள் செயலில் ஒரு தேக்க நிலையை ஏற்படுத்தலாம். நெருங்கிய உறவினர் ஒருவரின் உடல்நிலையால் வீண் விரயம் ஏற்படலாம். மற்றபடி காவல் துறையினர், இசைக் கலைஞர்கள், நாடக நடிகர்கள் ஆகியவர்களுக்கு நல்லதொரு மதிப்பும், பாராட்டும் பரிசும் கிடைக்கும். இதுவரை இந்த இராசியைச் சேர்ந்த காவல்துறை அதிகாரிக்குச் சவாலாக இருந்த ஒரு இனத்தில் வெற்றி கிடைத்துப் பாராட்டினைப் பெறு



கும்ப ராசி:

அவிட்டம் 3,4–ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி முதல் மூன்று பாதங்கள்.

முன்பிருந்த கெடுபிடியான சூழ்நிலை இல்லை என்றாலும் சனீஸ்வரனது ஆதிக்கம் அனுகூலமாக இல்லை என்பதுதான் உண்மை. எந்தப் பக்கம் போனாலும் ஏதோ ஒருவித எதிர்ப்பு. சகஜமாகப் பேசினால் கூட சண்டை. அதி ஜாக்கிரதையாகவும், எச்சரிக்கையாகவும் கையாளப்படும் பிரச்சினைகளும் சரி, பொருட்களும் சரி வீணாகிறதே தவிர, பிரயோசனம் ஏதும் இல்லை என இப்படி பலவிதங்களில் சோதனைகள் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. ஆயினும் நித்ய கண்டம் பூரண ஆயுசுதான் கவலைப்படாதீர்கள். கவிஞர் தான் கூறியுள்ளாரே, காலம் ஒருநாள் மாறும், கவலைகள் யாவும் தீரும் என்று; அந்த நிலை உங்களை நெருங்கி வந்து கொண்டிருக்கிறது. ஏழு ஆண்டுகளைக் கடத்தி விட்டீர்கள். இனி ஒரு ஆறுமாத காலம்தான்! ஆனால் தற்போதைய கிரகங்களில் 12–ல் செவ்வாய் உச்சம் என்பதால் உபத்திரவம் இல்லை. குருவும் அதே நிலைதான். சூரியன், சுக்கிரன், புதன் ஆகிய கிரகங்கள் உங்களுக்கு ஆதரவாகவே உள்ளனர். அதனால் தேக்கமடைந்திருந்த தொழிலில் சிறிது முன்னேற்றம் ஏற்படும். பதவி உயர்வும் புதிதாகக் கூட சில மனிதர்களின் பழக்கமேற்பட்டு அதனால் நன்மையும் பெறுவீர்கள். மிருத்யுஞ்சய ஜபம், தன்வந்த்ரி, சுதர்ஸனம் ஆகிய ஜபங்களுடன், "ஓம் துர்காயை நம" எனும் துர்கா மந்திரத்தை சதா ஜபித்துக் கொண்டிருப்பதும் நல்லது. தேவையானதும் கூட எனத் தோன்றுகிறது. மற்றபடி சூரிய சஞ்சாரம் சகல விதத்திலும் நன்மையைத் தரும். கவலை வேண்டாம்.

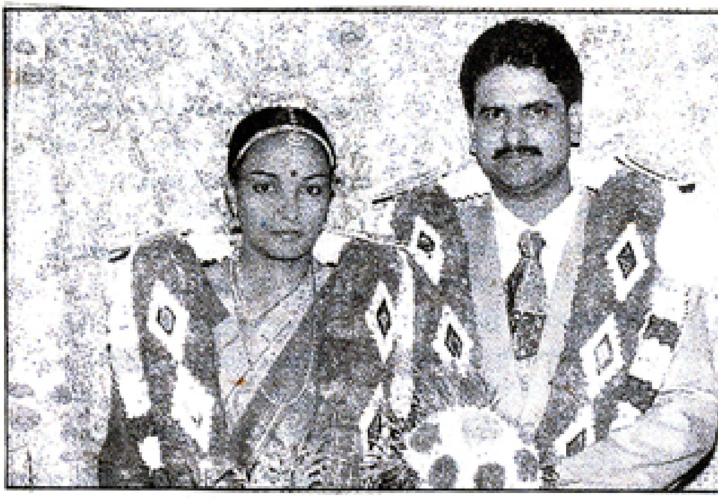


மீனம் ராசி:

பூரட்டாதி 4–ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி

இந்த ராசி நேயர்களில் காவல்துறை, வனத் துறை, சுங்கத் துறை சேர்ந்தவர்களுக்கு வளமான தோர் மாதம். நினைத்துக் கூடப் பார்க்காத ஒரு எதிர்பாராத தனலாபம் வர வேண்டிய

வாழ்வில் முடிவெடுத்த அந்தத் தருணம் என்றும் பசுமையானது...



அதற்கு ஈடான மற்றொரு தருணம் நீங்கள் யெஸ்டி அஸோஸியேடட் பில்டர்ஸிடம் இல்லம் வாங்கும் இனிய தருணம்தான்!



அண்ணா நகர், தி. நகர், நங்கநல்லூர், வேளச்சேரி மற்றும் பிற இடங்களில் அழகிய தரமான டீலக்ஸ் ஃபிளாட்டுகள் மற்றும் தனி வீடுகள் வாங்க

அணுகுங்கள்

CREATORS
NOT JUST BUILDERS

YESDE ASSOCIATED BUILDERS LTD.

FLAT PROMOTERS & PROPERTY DEVELOPERS

26, Ranganathan Street, IInd Floor, T. Nagar, Madras - 600 017.
Phone: 4340224/4340210/-4342667. Fax: 044-2344333

மாதம் ஒரு மந்திரம்:

கலைமகளுக்கே குருநாதரான ஹயக்ரீவர்

கல்வியா, செல்வமா, வீரமா என்று கேட்டால் மூன்றுமே நமக்குத் தேவைதான் என்போம். இந்த மூன்றையும் கொடுப்பவர்கள் முப்பெரும் தேவியர். அவர்களை வரிசைப்படுத்தும்போது கலைமகள், அலைமகள், மலைமகள் என்றே கூறுவர். நிலையாக நின்று பரிமளிப்பது கலை. வருவதும் போவதுமாக இருப்பது அலை. காலம் காலமாக சிலையாக நிற்பது மலை. இந்த முப்பெரும் தேவியரும் மும்மூர்த்திகளில் கலந்தவர்கள். நான்முகன் நாவில் சரஸ்வதியும், திருமாலின் இடது மார்பில் இலட்சுமியும் இருக்க மகேஸ்வரியோ மகாதேவன் ஒரு பாதி உடலையே ஆக்ரமித்திருக்கிறார். எனவே இந்த முப்பெருந்தேவியரின் அருள் கிடைத்தால் தானாகவே மும்மூர்த்திகளின் ஆசியும் கிடைத்து விடும். இதனை அடிப்படையாகக் கொண்டு இந்த மாதம் ஸ்ரீஹயக்ரிவரின் மந்திரம் தரப்படுகிறது. அது என்ன திடீரென்று சம்பந்தா சம்பந்தமில்லாமல் ஒருவரை இழுக்கிறீர்கள் என்று கேட்கத் தோன்றுகிறதல்லவா? மேலே சொன்ன மூன்று செல்வங்களில் முதன்மைச் செல்வமாகக் கல்வியைத் தருகின்ற கலைமகளுக்கே குருவாக இருந்தவர்தான் இந்த ஹயக்ரிவர் எனும் குதிரை முகத்தைக் கொண்டு திருமாலின் உருவங்களில் ஒன்றாகத் திகழ்பவர். இவருக்குத் தமிழ்நாட்டிலேயே பெருங்கோயில் ஒன்று தென்னாற்காடு மாவட்டம் திருவந்திபுரத்தில் உள்ளது. இவரைத் தியானம் செய்பவர்களுக்கு இவருடன் சேர்ந்து இவரது சிஷ்யையான சரஸ்வதியும் நிச்சயம் அருள்புரிவார்கள். மகன் கல்வியில் நாட்டமில்லாமல் இருக்கிறானே என ஏங்கும் தாய்மார்கள் இந்தக் கீழ்க்காணும் ஸ்லோகத்தைப் படிப்பதுடன் குழந்தைகளையும் படிக்கச் சொல்ல வேண்டும்.

ஞானானந்தமயம் தேவம்
நிர்மல ஸ்படிகாக்ருதிம்
ஆதாரம் ஸர்வ வித்யானாம்
ஹயக்ரீவ முபாஸ் மஹே"

'மாசற்ற மெய்ஞானத்தின் வடிவமாகவும் அப்பழுக்கற்ற நிர்மலமான தூய்மையான உருவமாகவும் ஸகல வித்தைகளுக்கும் ஆதாரமாகவுமுள்ள ஸ்ரீஹயக்ரீவரை வணங்குகிறேன்' என்பது கருத்து. உங்கள் குழந்தைகளின் ஜாதகத்தில் இரண்டாமிடமும், வித்யாகாரனாகிய புதனும் ஞானகாரனாகிய குருவும் சரியாக அமையவில்லை எனில் கல்வியில் தடை ஏற்படும். அதை நீக்க ஹயக்கிரீவ ஸ்தோத்திரத்தையும் சரஸ்வதி தேவியின் ஸ்தோத்திரங்களையும் குழந்தைகள் படிப்பது நல்லது.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

நிலை. நீங்களும்தான் எழுதுகிறீர்கள். என்ன செய்வது எதிர்பார்க்கும் லாபமே வருவதில்லையே. இது எப்படி? என்று கேட்கத் தோன்றும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சந்திரன் தனுசுக்கு வரும்போது சூரியன், புதன் இவர்களுடன சேரும்போதோ அல்லது ஆட்சிக்கு வரும்போதோ இத்தகைய யோகம் உண்டு. அதற்காக லாட்டரி சீட்டுகளை அள்ளிக் கொண்டுவந்து விட வேண்டாம். கவனித்துச் செயல்களைச் செய்து அதன்மூலம் இரட்டிப்பு லாபம் வந்தாலும் எதிர்பாராத லாபமே. மற்றபடி ராகுவால் பலவிதங்களில் காரியானுகூலம் ஏற்படும். எதிர்பாராத இடத்திற்கு மாற்றலோ, பதவி உயர்வோ வெளிநாட்டுப் பிரயாணமோகூட ஏற்படலாம். அதனால் இலாபம் உண்டு. நாடகம், இசை, ஓவியம், இலக்கியம், நாட்டியக் கலைஞர்களுக்கு இந்த மாதத்தில் நல்ல மவுசு ஏற்படும். பாராட்டும் பரிசும்கூடக் கிடைக்கும். புதிதாக வேலைக்கு மனுக்கூடப் போடலாம். வங்கித் துறையிலிருந்தும்கூட சாதகமான பதில் கிடைக்கும். சுபநிகழ்ச்சிகளும் நடக்கும். இந்த ராசிக் குழந்தைகள் கல்வியில் முன்னேற்றம் காண சற்றுக் கடினமாக உழைக்க வேண்டும். பெற்றோர்களும் அவர்கள் விஷயத்தில் அனுதாபத்துடன் கூடிய அக்கறை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஹயக்கிரிவ ஸ்தோத்திரம் படிப்பது நல்லது.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

கருப்பை-மார்பக கட்டிகள்

டாக்டர் எஸ். ஜெயராமன்



பெண்களின் ஆரோக்கியத்தில் கர்ப்பப்பை எத்தனை முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது என்பதை இதுவரை பல தடவை கூறி வந்து உள்ளேன். இந்த கருப்பை ஆரோக்கியம் கெடும் வகையில் எத்தனை விதமான நோய்கள்?! எத்தனை விதமான பலவீனங்கள்?! இவற்றுள் முக்கியமானது கருப்பையில் வளரும் சில கட்டிகள்.

கருப்பையில் கட்டி என்றாலே அது புற்று நோயாக இருக்குமோ என்ற அச்சம் உடனே எல்லோருக்கும் தோன்றுகிறது. ஆனால் எத்தனையோ விதமான கட்டிகளில் புற்று ஒன்று அவ்வளவுதான்; தவிர வேறு உயிராபத்து இல்லாத கட்டிகள், சதை வளர்ச்சிகள் பல உள்ளன. அவைகளில் சாதாரணமாக இப்போது கேள்விப்படுவது Fibroid என்கிற 'கருப்பை கழலைக்கட்டி' ஆகும். நவீன மருத்துவத்தில் இதன் அசல் பெயர் Myoma என்பதாகும். இது ஒரு வகை நார்த்திசுக்களால் ஆன ஊளைச்சதை வளர்ச்சி!

கருப்பையின் உட்பரப்பிலும், அல்லது கருப்பை சுவரையொட்டி அல்லது கருப்பைக்கு வெளிப்புறம் எங்கு வேண்டுமானாலும் தோன்றி வளரும். உட்புறமாக வளரும் கட்டி நாளடைவில் பப்பாளிக் காய்ப் போல வளர்ந்து கருப்பை குழியையே ஆக்கிரமித்துக் கொள்ளும். வெளிப்புறம் வரும் கட்டி வளர வளர கருப்பையையே நசுக்கி ஒருபுறமாக நெருக்கித் தள்ளிவிடும், இக்கட்டி வளரும் இடத்தைப் பொறுத்து மல, மூத்திரச் சிக்கல் கூட சிலருக்கு இருக்கும். கருப்பை மேல் அடிப்புறம் உள்ள கட்டியானால் வளரும் நிலையில் கையால் தடவிப் பார்த்து உணரக் கூட முடியும்.

பலருக்கு வலி இல்லாமலேயே வளர்ந்து கொண்டிருக்கும். பலருக்கு வலி, தாறுமாறான, அதிகமான ரத்தப் போக்கும் இருக்கும். இக்கட்டியைச் சுற்றி ஒரு உறை (capsule) ஏற்பட்டு இருக்கும். இக்கட்டியில் ஈஸ்ட்ரோஜன் அதிக அளவில் படிந்து இருப்பதாக சோதனையில் தெரியவந்துள்ளது. அதனால் ஓவரியில் மாதா மாதம் ஈஸ்ட்ரோஜன் சுரப்பு ஏற்பட ஏற்பட அதற்கு ஏற்ப ஓரளவு அதை ஈர்த்து இந்தக் கட்டி வளர்ச்சி அடைவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இதன்படி பார்த்தால் ஒரு பெண்ணுக்கு இந்தக் கட்டி வந்து விட்டால் அவருக்கு மாதவிடாய் முறைப்படி இருக்கும் வரை, அதாவது இந்த ஆர்மோன் சுரப்பு இருந்து வரும் வயது வரை இந்தக் கட்டியின் வளர்ச்சியை கட்டுப்படுத்த முடியாது என்று ஆகிறது. அதனால்தான் வேறு மருந்துகளோ வைட்டமின் மாத்திரைகளோ இதை ஒன்றும் செய்ய முடியவில்லை. கட்டியின் பருமன், நோயாளியின் வயது, அதிகமான ரத்த இழப்பு இவைகளை அனுசரித்து அறுவை மருத்துவம் ஒன்றே நவீன மருத்துவத்தில் செய்யப்படுகிறது.

ஒரு பெண் வயதுக்கு வந்த பின் திருமணம் ஆகும் முன்போ அல்லது பின்னரோ, குழந்தை பெறும் முன்னோ கூட எப்போது வேண்டுமானாலும் இது வரலாம்! சில குடும்பங்களில் பாட்டிக்கு, தாய்க்கு மகளுக்கு என்று பாரம்பரையாகக் கூட இது ஏற்பட்டு உள்ளது. ஒரே ஒரு குழந்தை பெற்ற பெண்களுக்கும், குழந்தை இல்லாத பெண்களுக்கும் இது அதிக அளவு வரும் வாய்ப்பு உண்டு என்று கண்டு பிடிப்பு கூறுகிறது.

முன் காலத்தில் பெண்களுக்கு இம்மாதிரி கட்டிகள் ஏன் அதிகம் வரவில்லை? ஆனால் இப்போது 35 வயதளவில் பெண்கள் பலருக்கும் இது இருப்பதாகக் கேள்விப்படுகிறோம். ஏன்? என்பதன் காரணத்தை ஆராய்ந்தால் சித்த மருத்துவம் கூறும் அடிப்படையான உண்மை எவ்வளவு தூரம் பொருத்தம், மறுக்க முடியாதது என்பது விளங்கும். கைகால்கள்



இவரல்லவோ மாப்பிள்ளை!

இந்த முறை என் நாத்தனார் தலைதீபாவளியை, எங்கள் வீட்டில் கொண்டாடினோம். மாமனார் மாமியார் ஊரிலிருந்து வந்திருந்தனர். முதல் நாள் வந்து சேர்ந்த மாப்பிள்ளை படுகேஷுவலாக இருந்தது மட்டுமின்றி அடுத்த முறையும் வரமாட்டாரா என ஏங்கச் செய்து சென்று விட்டார்.

காலையில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்து இட்லி சாப்பிட்டவுடன் வீட்டில் உள்ள அனைவரும் சேர்ந்துதான் பட்டாசுகள் கொளுத்த வேண்டும் எனச் சொல்லிவிட்டார். வேலை இருக்கிறது என உள்ளே இருந்த என் மாமியாரையும் விடுவதாக இல்லை. பிறகு கோவில் செல்லும்போது "மாப்பிள்ளை விருந்து" தயார் செய்ய வேண்டும் என்று நானும் மாமியாரும் வரவில்லை என மறுத்தும் மாப்பிள்ளை விடுவதாக இல்லை. சமையலுக்கு வெங்காய சாம்பாரும் சீரக ரசமும்தான் செய்ய வேண்டும் என கண்டிப்பாக சொல்லி விட்டார். தொட்டுக் கொள்ள பக்கோடா, பஜ்ஜி போதுமென சொல்லிவிட்டார். அப்பளம், பாயசம், போளி, வடை, கறி, கூட்டு என்று செய்து பொருள், உடம்பு இரண்டையும் கெடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது என்றார்.

சாப்பாடு முடிந்து அனைவருமாக டி.வி. நிகழ்ச்சிகள் பார்த்தோம். வயிறு லைட்டாக இருந்ததால் தீபாவளி பட்சணங்களை, ருசி பார்த்து சாப்பிட்டோம். இரவு வத்தக்குழம்பு, சுட்ட அப்பளம் என மாப்பிள்ளை சொல்லி விட்டதால் குதூகலமாக ஷாப்பிங் கூட சென்றோம். மறுநாள் ஆபீஸ் செல்லும் போது ரிலாக்ஸ்டாக இருந்தது.

பண்டிகையன்று சமையல்கட்டில் இல்லாமல் கணவரோடு சேர்ந்து வெடி வெடித்து, கலகலப்பாக இருந்த திருப்தி எனக்கு. வேலை-வேலையென்று உள்ளேயே இல்லாமல் பெண், பிள்ளைகளோடு கோவில் சென்று வந்து, அனைவரோடும் நன்றாக கலந்து பேசிக் கொண்டிருந்த திருப்தி என் மாமியாருக்கு.

— பத்மாவதி முத்துக்குமார்

ஆகட்டும் வேறு எந்த உறுப்பாகட்டும் அதற்கு வேலையை தினம் கொடுத்துக் கொண்டே இருப்பதால் அவை இயற்கையாக பலம் பெறு கின்றன. ஆரோக்கியம் - வலிமை பேணப்படு கின்றது என்பதுதான் அது!

நகரங்களில் வாழ்பவர்கள் கைகால்கள் மற்றும் உடலுக்கு உழைப்புக்கு அதிகம் இடம் தருவது இல்லை. அதனால் மூட்டுகளில் வலி, வீக்கம் உடலில் பலவிதமான நோய்கள் ஏற்படு கின்றன என்பது ஒப்புக் கொள்ளப்பட்ட உண்மை. இது போலவே முன் காலம் ஒரே ஒரு குழந்தை பெற்ற பெண்கள் மிக மிகக் குறைவு. ஆண்களும் உழைப்பினால் சக்தி வலிமை ஆரோக்கியம் மிகுந்தவர்களாக இருந்த தால் குடும்ப உறவும் குழந்தை பெற்றுக் கொள் வதும் அதிகமான அளவில் இருந்தது. கருப் பைக்குத் தொடர்ந்து அதன் துடிப்பும், தூண்டு தலும் இயக்கமும் சீராக இருந்தது. இதனால் கருப்பை நோய்கள் என்றால் வேறு தொற்றுக் களும், பரம்பரை கூறுபாடு காரணமாக ஏற்படு வதே தவிர இம்மாதிரியான நோய்கள் அதிகம் கிடையாது!

மேலும் அதிக அளவில் முட்டை இடச் செய்யும் நோக்கத்தில் கோழிகளுக்காக தயாரிக் கப்படும் உணவு, அதிக பால் சுரப்புக்காக அந்த நோக்கத்துடன் தயாரிக்கப்படும் மாட்டுத் தீவனம் - இவைகள் மூலம் உருவான முட்டை கள், பாலை அதிகம் அருந்துவதும் கூட ஒரு வகையில் மனித உடலில் ஆர்மோன் சுரப்பு ஒழுங்கீனத்துக்குக் காரணம் ஆகும் என்கிற சந் தேகம் உண்டு!

Fibroid என்கிற இந்தக் கட்டிகள் ஒன்று மட்டுமோ அல்லது பல எண்ணிக்கையிலோ கூட கருப்பையில் வரக்கூடும். மாத விடாய் ஓய்வு காலம் நெருங்கும் வயதில் இதன் வளர்ச்சி தடைபடுகிறது. இன்னும் இக்கட்டி வளர்ச்சிக்கு ஒருவகையில் காரணமான ஈஸ்ட் ரோஜன் என்கிற ஆர்மோனுக்கும் சுண் ணாம்புச் சத்துக்கும் ஒரு ஈர்ப்புத் தன்மை உண்டாகையால் சிலருக்கு இந்தக் கட்டிகளில் சுண்ணாம்பு சத்து காரை போல் படிந்து இருப் பதும் உண்டு.

முன்பே கூறியது போல் பல பெண்களுக்கு மாதப் போக்கு மிகச் சரியாக இருந்து கொண்டு இருக்கும் போதே இந்தக் கட்டியும், ரத்தப் போக்கு ஒழுங்கீனம் இன்றி வலி இன்றி கூடவே பெரும்பாலும் கருப்பையின் வெளி யில் இருப்பது உண்டு. திருமணம் ஆகுமுன்பே அது இருந்து வந்தாலும் திருமணம் ஆனபின் குழந்தை ஏன் தங்கவில்லை? என்று கண்டறிய கருப்பையை ஒலிப்படப் பதிவு (U.S. Scan) சோதனை செய்யும் போதுதான் இது கண்டறி யப்படுகிறது. திருமணம் ஆகி 6 மாதமே ஆன பெண்கள் கூட இக்கட்டிகளுடன் என்னிடம் சிகிச்சைக்கு வருவதை பார்க்கிறேன். ஒரு பெண்ணுக்கு 12 செ.மீ. அளவு கட்டி கருப் பைக்கு வெளிப்புறம் வளர்ந்து கருப்பையையே முற்றிலும் ஒரு ஓரமாக நெருக்கித் தள்ளிய நிலையில் வளர்ந்து விட்டிருந்தது. திருமணத் திற்கு முன் மாத விடாய் ஒழுங்கீனம், அடிக்கடி


PUSTI
Singapore Surprise
10 மகத்தான சிங்கப்பூர் பயணப் பரிசுகள்!
1998 அட்டகாசமான பரிசுகள்!
ரொம்ப ரொம்ப சுலபமான, ஜாலியான போட்டி!



மாங்கொட்டையின் பருப்பை உலர்த்தி நன்றாகப் பொடி செய்து அதனுடன் தேன் சேர்த்துச் சாப்பிடுங்கள் வயிற்றிலுள்ள நாக்குப் பூச்சிகள் மலத்துடன் வெளி வந்துவிடும். மூலத்திலிருந்து ரத்தம் வெளியேறுவதும் நின்றுவிடும். மாதவிடாய் அதிகமாகப் போவதற்கு இது நல்ல மருந்து!

— எஸ். ஜெயலட்சுமி

✳✳✳✳✳✳✳✳✳✳✳✳✳✳✳✳✳✳✳✳

கருப்பை பக்கமாக வயிற்று வலி இருந்து இது ஏன்? என்று கண்டறிய மருத்துவ சோதனை செய்த போதுதான் பெரும்பாலான இளம் பெண்களுக்கும் இக்கட்டிகள் இருப்பது தெரிய வருகிறது. இப்படிப்பட்டவர்களை விரைவில் திருமணம் செய்து வைத்து குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளும்படியும் அறிவுரை கூறப்படுவது உண்டு. கட்டி அதிகமாக வளர்ந்து விட்டால் கருத்தரிக்க வாய்ப்பும் இன்றி கருப்பையையும் நீக்க வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படலாம் என்பதற்காகவே இப்படி!

கருப்பையில் இம்மாதிரி கட்டி இருக்கும் போதே கருத்தரித்து குழந்தை பெற முடியாதா? இந்தக் கேள்வி எழுவது இயற்கைதான். 7 செ.மீ. அளவுக்கு மேல் கருப்பையின் மேல் Fibroid கட்டியுடன் குழந்தையும் கூடவே வளர்ந்து பிரசவமான பெண்கள் சிலர் என்னிடம் பிறகு சிகிச்சைக்கு வந்தது உண்டு. இப்படி குழந்தை பெறுவது நூற்றில் 4-5 பேருக்கு நடக்கக் கூடியதுதான். இதையே எல்லோரும் உதாரணமாகக் கொள்ள முடியாது.

சித்த மருத்துவ கோட்பாட்டின்படி கருப்பையும் அதன் துடிப்பு, இயக்கம், ஆர்மோன்கள் ஈர்ப்பு, மற்றும் ஆர்மோன்களின் சீரான சுழற்சி வாத நாடியின் கட்டுப்பாட்டில் - அபான வாயுவின் இயக்கத்தில் அடங்கியவை! வாதம் வலுப்பெற வேண்டுமானால் முக்கியமாக கைகளுக்கும் இடுப்பின் கீழ்ப்பகுதியான கால்களுக்கும் உழைப்பு வேலை அன்றாடம் தேவை; வெறும் உணவு மட்டும் போதாது! குறைந்த பட்சம் நடைப்பயிற்சியாவது தேவை. இதனால் அடிவயிற்றின் கூபக எலும்புக் கூட்டில் அமைந்த கருப்பையும் அதைச் சார்ந்த எல்லாமே இயக்கப்பட்டு சீராக செயல்படுகின்றன. கருப்பையின் சுவர்கள் வலுப் பெற்று இயங்குவதால் ஈஸ்ட்ரோஜன் ஆர்மோனை தன்னில் தேவையின்றி தங்க விடுவதில்லை. கட்டிகளும் வளர்வதில்லை. இந்த உண்மையை வளரும் தலைமுறைப் பெண்கள் கவனிக்கவும்.

ஆர்மோன்களின் தொடர்புடன் இதற்குப் பொருத்தமான சில சித்த மருந்துகளை பழுத்த அனுபவமிக்க முன்னாளைய சித்த மருத்துவர்கள் சிலர் பழமையான சுவடிகளில் எழுதி வைத்து உள்ளனர். அவைகளை இன்றும் மாற்றி அமைத்துப் பயன்படுத்தியதில் பலன் கிடைக்கிறது. குருமருந்து இல்லாமல் இவை பயன்படுவதில்லை. நோயாளியின் உடல்வலு, கட்டியின் பருமன் அளவு அது கருப்பையில் அமைந்து உள்ள இடம் - உட்புறமா? வெளிப்புறமா? ரத்தப் போக்கு உள்ளதா? இல்லையா? இவற்றையெல்லாம் நன்கு ஆராய்ந்து அதற்கு ஏற்பத்தான் சிகிச்சைக்குத் தகுதியானவர்களை தீர்மானிக்க வேண்டியது உள்ளது. சிகிச்சையின் போது அலைச்சல், பிரயாணம் கூடாது. அதிகமாக அடிக்கடி ரத்தப் போக்குடன் கட்டிகள் அளவில் மிகப்பருமனாகவும் இருந்தால் சிகிச்சை அளிப்பது மிகவும் கடினம். இப்படிப்பட்டவர்கள் குழந்தை பெறும் இளம் பெண்களாக இருந்தால் - வாய்ப்பு உண்டானால் கட்டியை மட்டும் ஆபரேஷன் மூலம் அகற்றிய பின் உடனே சித்த மருத்துவ சிகிச்சை மேற்கொண்டால் மீண்டும் வளராமல் நிச்சயம் தடுத்து விட முடியும்! இந்தக் கட்டிகள் ஆபரேஷனில் மட்டும் தீருவதில்லை. மீண்டும் மீண்டும் வளரக்கூடியது. ஒன்றுக்குப் பதில் 4-5 ஆகக் கூட வளருவது உண்டு.)

Fibroid தவிர Polyp மற்றும் Cystic Mass போன்ற மற்ற கட்டிகள் பெரிதாக இருந்தாலும் கூட சித்தர் குருமருந்துகளில் சுத்தமாகக் கரைந்து போகின்றன. சிகிச்சையின் போதே ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் ஒலிப்படப் பதிவு மூலம் இதை உறுதி செய்வதுதான் நம்பகமான வழி ஆகும்.

சமீபத்தில் 32 வயதான பாங்கி அதிகாரியான ஒரு பெண்ணுக்கு Fibroid கருப்பையின் உட்புறம் இருந்து இதனால் திருமணம் செய்ய தயங்கிக் கொண்டிருந்தார். எமது சிகிச்சையில் இப்போது அவர் முழு குணமடைந்து உள்ளார். இது போல் திருமணம் தடைபட்ட பல பெண்களும், குழந்தை பேறு தடைபட்ட பெண்களும் கூட இந்த சிகிச்சையில் பலனடைந்து உள்ளனர்.

(இக்கட்டுரை ஆசிரியர் டாக்டர் ஜெயராமன் பெண்களுக்கான கர்ப்பப்பை பிரச்னைகளுக்கான ஆய்வுகள் செய்து நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனையை 20, ஆற்காடு ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 24-ல் (தொ. 4810752) அமைத்துள்ளார்.)

பெண்களைத் தாக்கும் குடல்வால் நோய்

உலகில் வாழும் பல தரப்பட்ட மக்கள் அனைவரும், ஏழை முதல் பணக்காரன் வரை, சிறியோர் முதல் பெரியோர் வரை, அன்றாடம் உழைப்பது வயிற்றுப் பிழைப்பிற்காகத்தான். காலையிலிருந்து இரவு வரை அவரவர் வசதிக்கேற்ப உணவை உட்கொள்கின்றனர். உட்கொண்ட உணவை செரிக்க உதவும் வயிறு, அதன் சம்பந்தப்பட்ட சிறுகுடல், பெருங்குடல், ஏனைய பகுதிகளில் என எங்கு பிரச்னை தோன்றினாலும் கஷ்டம் தான். இதற்கெனவே சிறப்பு மருத்துவம்



பயின்றவர் 'டாக்டர் ராஜரத்தினம் இன்ஸ்டிட்யூட் ஆப் கேஸ்ட்ரோ- என்ட்ரைட்டிஸ்' (தொ.எண்:6444155) மருத்துவமனையின் மேனேஜிங் டைரக்டரும், தலைமை அறுவை சிகிச்சை நிபுணருமான டாக்டர் ஜே. எஸ். ராஜ்குமார் எஃப்.ஆர்.சி.எஸ்.



இவர் அநேகமாக, அனைத்து அறுவை சிகிச்சைகளையும் வலியின்றி, சிரமமின்றி, லாப்ரோஸ்கோபி முறையில் செய்கிறார். பெண்களைப் பெரிதும் வயிற்றுப் பகுதியில் தாக்கும் அப்பெண்டிசைடிஸ், அமீஷன் நோய்களைப் பற்றி இங்கு கூறுகிறார்-

பெண்மணிகள் பலரைப் பாதிக்கும் 'அப்பெண்டிசைடிஸ்' குடல்வால் நோய் என்பதை விவரமாக கூறுங்களேன்.

டாக்டர் ராஜ்குமார்: "மனித குலம் தோன்றும் முன்னர், முயல், எலி போன்ற விலங்குகளில் இருந்த உறுப்பே குடல்வால் (APPENDIX) மனிதன் விலங்குகளிலிருந்து மேம்பட்டு உருவான காலத்தில் (EVOLUTION) இந்த உறுப்பு மனிதனுக்குத் தேவையற்றதாக மட்டுமின்றி, தொந்தரவு தருவதாகவும் உருவாகி விட்டது. சிறுகுடலும், பெருங்குடலும் இணையும் இடத்தில் இரண்டு அங்குல நீளத்திற்கு உள்ளது குடல்வால். இந்த உறுப்பு வீக்கமடையும் போது தோன்றும் நோயே அப்பெண்டிசைடிஸ் (APPENDIX—APPENDICITIS) என்னும் குடல்வால் நோய். பெண்களுக்கு மட்டுமல்ல, ஆண்களிடையேயும் பொதுவாகக் காணப்படும் நோய் அப்பெண்டிசைடிஸ். அப்பெண்டிக்ஸ் என்ற உறுப்பில் ஒரு சிறு அளவு சளி ஜவ்வு (MUCUS) சுரக்கிறது. இந்த சளி ஜவ்வு பெருங்குடலிற்குள் வழிந்து விடும் வரை இந்த உறுப்பினால் பிரச்னை ஏதும் இல்லை. சிலருக்கு இந்த உறுப்பின் வாய்ப் பகுதியில் மலம் அல்லது பூச்சி போன்றவை அடைத்துக் கொண்டாலோ, இந்தப் பகுதியில்

நெறி கட்டிக் கொண்டாலோ, சளிஜவ்வு வெளியேற முடியாமல் தடைப்பட்டு விடுகிறது. இதனால் இப்பகுதி பாதிக்கப்பட்டு(Infection) அப்பெண்டிசைடிஸ் என்ற நோய் உருவாகி விடுகிறது. மிக அபூர்வமாகப் பத்தாயிரம் பேரில் ஒருவருக்கு, அப்பெண்டிக்ஸ் உறுப்பின் அடிப்பாகத்தில் ட்யூமர் (கட்டி) உருவாகிறது.

இந்நோய் உருவாகியதும் தோன்றக்கூடிய அறிகுறிகள் என்னென்ன?

நோய் ஏற்பட்டதும் வயிற்றின் நடுப்பகுதியில், தொப்புளில் இருந்து பொறுக்க முடியாத வலி ஏற்பட்டு வலப்புறமாக கீழ்நோக்கி நகரும். வலி அதிகரிக்கும் போது, வாந்தி, பசியின்மை ஆகியவை ஏற்படும். மிகவும் மோசமாகிவிட்ட நிலையில் அறுவை சிகிச்சை செய்யாவிடில், இறக்க நேரிடும். வலி தோன்றியதும் மருந்துகள் கொடுக்கப்பட்டதும் அடங்கிவிடும். அடங்கினாலும் அப்பெண்டிக்ஸ் கட்டியாக உருவாகி சீழ் பிடிக்கக் கூடும்.

அப்பெண்டிசைடிஸ் உருவாகி உள்ள நிலையை எவ்வாறு கண்டு பிடிக்கிறீர்கள்?

என்னிடம் வரும் பல நோயாளிகள் கேட்கும் கேள்வி எக்ஸ்-ரே எடுத்தால் தெரியுமா என்பதே. எக்ஸ்-ரேயில் அதிகமாகத் தெரிவதே இல்லை. இரத்தப் பரிசோதனையில் வெள்ளை அணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாக இருப்பதைக் கண்டு கொள்ளலாம். இவ்வகையில் ஐம்பது சதவிகிதத்தினருக்கே கண்டு பிடிக்க முடியும். அறுபது சதவிகிதத்தினரை ஸ்கான் செய்து, இவ்வுறுப்பின் நிழற்படத்தில் கண்டு பிடிக்கலாம். எண்பது சதவிகிதத்தினரை மருத்துவர்கள் கைவைத்து பரிசோதனை செய்து கண்டுபிடிக்கின்றனர்.

நூறு சதவிகிதம் 'லாப்ரோஸ்கோபி' முறையில் மட்டுமே கண்டு பிடிக்க இயலும். ஏனெனில் இம்முறையில் வயிற்றினை திறந்து விரிவாகப் பார்ப்பது போன்ற அளவிற்குத் தெளிவான நிலை தெரிகிறது. அதோடு நோய் இருப்பது தெரிந்ததும் உடனுக்குடன் அறுவை சிகிச்சையும் வலியேதுமின்றி செய்து விடலாம். பொதுவாக வலியை அவ்வப்போது மருந்து சாப்பிட்டு அடக்கி வருபவரையும் திறந்த அறுவை சிகிச்சை-வயிற்றில் கத்தி கொண்டு அறுவை செய்து அப்பெண்டிசைடிஸை நீக்கிக் கொண்ட நோயாளியையும், லாப்ரோஸ்கோபி முறையில் அப்பெண்டிசைடிஸை நீக்கிக் கொண்டவர்களையும் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் 'லாப்ரோஸ்கோபி' முறையின் அருமையும், பெருமையும், புலப்படும். ஏற்கெனவே கூறியுள்ளபடி நோயாளி ஒரே நாளில் மருத்துவமனையிலிருந்து செல்லக்கூடும். இதனால் மருத்துவமனை செலவுகள், வலி, அறுவை செய்த வடு ஆகியவற்றுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும்போது 'லாப்ரோஸ்கோபி' முறையில் செய்வதே சிறந்தது. நான் இதுவரை செய்துள்ள எழுநூற்றி ஐம்பது அறுவை சிகிச்சைகளில் அறுநூற்றுக்கும் மேற்பட்டோர் இரண்டு நாளில் வீட்டிற்குத் திரும்பினர்.

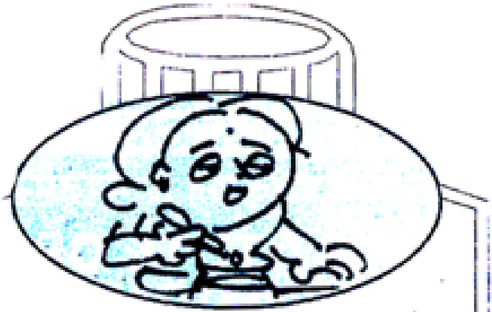
'அப்பெண்டிசைடிஸ்' அறுவை சிகிச்சை உடனடியாகச் செய்து கொள்ள வேண்டிய ஒன்றா?

இந்நோயின் அபூர்வத் தன்மையே இந்த வயதில், இந்தக் காரணத்தினால் இது ஏற்படக்கூடும் என்று வரையறுத்துக் கூற முடியாததுதான்! உலகம் முழுவதும் பல வகை ஆராய்ச்சிகள் செய்யப்பட்டு வருகின்றன. இருப்பினும் இதற்கான காரணங்கள் எனத் தீர்மானிக்க இயலவில்லை. திடீரென ஏற்படும்போது, அறுவை சிகிச்சையைத் தள்ளிப் போடுவது நல்லதல்ல. ஒவ்வொரு முறை



மருதாணி இட்டுக் கொண்டு படுத்தால் படுக்கையெல்லாம் வீணாகி விடுகிறது. மருதாணி விரல்களில் இட்டபின் மருதாணி இட்ட கையை சற்று லூசாக ஒரு பிளாஸ்டிக் கவரில் நுழைத்து நுனியில் அதாவது மணிக்கட்டு அருகில் ஒரு நூலால் லூஸாக கட்டி விட்டு விடவும். இதனால் மருதாணிக்கும், படுக்கைக்கும் பாதுகாப்பு. நமக்கும் திட்டும் அர்ச்சனையும் விழாது.

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன்.



இது குளிர்காலம். தேங்காய் எண்ணெய் பாட்டிலில் உறைந்து அவசரத்திற்குக் கையில் கொட்டி தடவ சரிப்பட்டு வராது. ஆமணக் கெண்ணெய் சில சொட்டு தேங்காய் என் ணெயில் சேர்த்தால் எண்ணெய் உறைவது தடுக்கப்பட்டு எப்போதும் நீர்த்து இருக்கும்.

- பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ்

இன்பெக்ஷன் ஏற்படும் போதும் பித்தப் பையைப் போலவே, அப்பெண்டிக்ஸ் சுற்றியுள்ள தசைகளுடன் (tissues) சேர்ந்து இணையத் தொடங்கி, நீக்குவது சிரமமாகி விடுகிறது. முக்கியமான நிகழ்ச்சி - திருமணம் போன்றவை, தேர்வு ஆகிய அபூர்வ காரணங்களுக்காக வேண்டுமானால் சற்று தள்ளிப் போடலாம். அந்நிகழ்ச்சிக்கு ஐந்து முதல் ஏழு நாட்கள் இடைவெளி இருந்தால் அதற்குள் சிகிச்சையை செய்து விடுவதே சிறந்தது.

ஒருமுறை அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்ட பிறகு 'அப்பெண்டிசைடிஸ்' திரும்ப உருவாகுமா?

இல்லை. ஒருமுறை அப்பெண்டிசைடிஸ் நீக்கப்பட்டு விட்டால் பிறகு தோன்றாது.

'அப்பெண்டிசைடிஸ்' போன்ற அறுவை சிகிச்சைகளுக்குப் பிறகு சிலருக்கு 'அடீஷன்ஸ்' என்ற நிலை ஏற்படுகிறதே, அதைப் பற்றி விளக்குங்களேன்!

வயிற்றின் பகுதிகளான சிறுகுடல், பெருங்குடல் போன்றவற்றில் அறுவை சிகிச்சை செய்து ரணம் ஏற்பட்டுள்ள நிலையில் வயிற்றின் மற்ற கொழுப்பு சத்துக்கள் இவற்றுடன் ஒட்டிக் கொள்ளும் நிலையையே அடீஷன்ஸ் (உள் வயிறு ஒட்டுதல்) என்கிறோம். அறுவை சிகிச்சை நடந்த இடத்தில் தழும்பு மற்ற கொழுப்புடன் ஒட்டிக் கொண்டு இழுக்கும் போது வலி உண்டாகிறது. சிலருக்கு இந்நிலை பிறவியிலிருந்தே ஏற்பட்டுள்ளது. இந்நிலை பெண்களிடையே கருத்தடை அறுவை சிகிச்சை, குழந்தை பிறக்க செய்யப்படும் சிசேரியன் - அறுவை சிகிச்சை ஆகியவற்றிற்குப் பிறகு ஏற்படக்கூடும். இவ்வாறு பக்கத்திலுள்ள கொழுப்பு மற்றும் தசைநார்களுடன் இணைந்து கொள்கிறது.

இந்நிலை ஆபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஒன்றா?

கட்டாயமாக! இந்நிலை ஏற்படும் போது குடலினை பாதிக்கும். இவ்வாறு ஒட்டி இழுக்கும் போது குடல் கூர்வாக மடங்கி விடும். இதனால் குடலுக்குச் செல்லும் இரத்தக் குழாய்கள் தடைபடும். இதன் காரணமாக குடல் அழுகி, இறக்க நேரிடலாம். இந்நிலை மிக மிக அபூர்வமானதே.

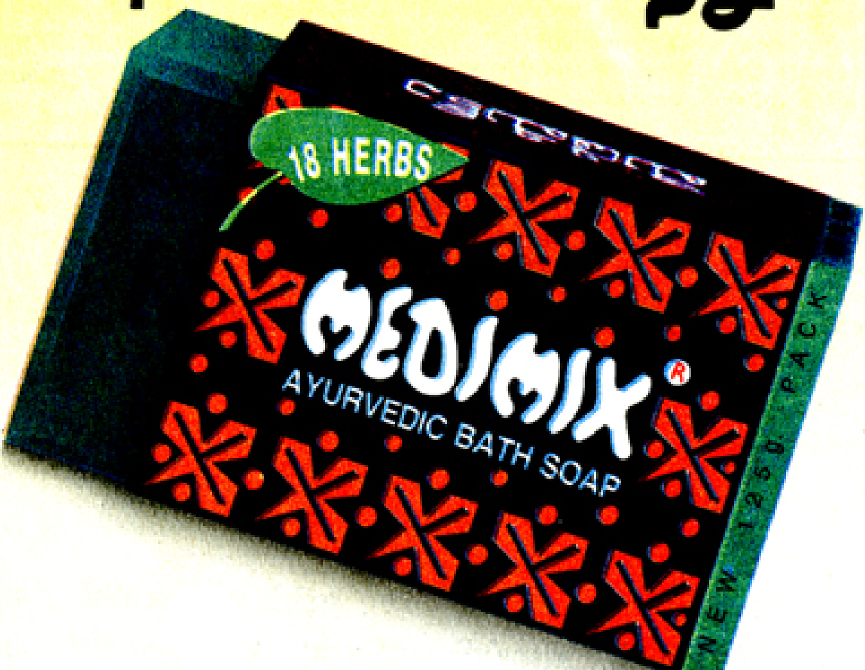
மற்றவர்களுக்கு வயிற்றை இழுத்துப் பிடிக்கும் தாங்க முடியாத வலி ஏற்படும். இதனையும் எக்ஸ்-ரே, அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கான், இரத்தப் பரிசோதனை ஆகியவற்றால் எளிதாகக் கண்டுபிடிக்க இயலாது. அதிலும் ஓமென்டம் (Omentum) என்ற பகுதி மடங்கினால் அனைத்துப் பரிசோதனைகளிலும் நிலைமை சரியாக உள்ளது என்றே காட்டும். சிறுகுடல் இழுக்கப்பட்டால் மடியக்கூடும். பேரியம் மிக்ஸர் உட்கொண்டு படம் எடுக்கும்போது மடிப்பு தெரிந்தால், அடீஷன்ஸ் நிலை உருவாகியுள்ளதென்று தெரியும். சி.டி.ஸ்கான் வரை அனைத்தும் சரியாக உள்ளதென்று தெரிந்தாலும், வலியால் தவித்தவர்கள் மனநோய் ஏற்படும் நிலைக்குச் செல்கின்றனர். இவர்களுக்கு வரப்பிரசாதமாக தோன்றியது 'லாப்ரோஸ்கோபி' சிகிச்சை. இதனால் இன்று ஓமென்டம் அடீஷன், சிறுகுடல் அடீஷன் போன்ற நோய்களால் அவதியுறும் பல நோயாளிகளுக்கு நல்ல சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டு வருகிறது. லாப்ரோஸ்கோபி முறையில் இவை வயிற்றின் உட்புறச் சுவர்களிலிருந்து பிரிக்கப்படுகிறது. இச்சிகிச்சை செய்து கொண்ட பிறகு நோயாளி பெறும் நிம்மதியே, மருத்துவருக்குக் கிடைக்கும் பெரிய வெற்றி - பரிசு - திருப்தி.

ஒருமுறை நீங்கள் அடீஷன்ஸ் குறையைச் சரிசெய்த பிறகு திரும்ப ஏற்படாதா?

ஏற்படலாம். அடீஷன்ஸ் ஏற்படுவதே, ரணமாகியுள்ள பகுதியைப் பொறுத்துதான்! வயிற்றைத் திறந்து அறுவை சிகிச்சை செய்யும் போது ஐந்து முதல் ஏழு அங்குல நீளம் ரணமாகக்கூடும். அதுவே 'லாப்ரோஸ்கோபி' முறையில் ஐந்து மி.மி. அளவே துளை போடப்படுகிறது. அதனால் ரணம் குறைவு. அதனால் அடீஷன்ஸ் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்பும் குறைவே. மேலும் இளம்பெண்களுக்கு அடீஷன்ஸ் ஏற்படுவதால் அபாயகரமான பின்விளைவும் ஏற்படக்கூடும். அதாவது அப்பெண்டிசைடிஸ் பெல்விக் இன்பெக்ஷன் போன்றவை ஏற்படும்போது அடீஷன்ஸினால் கர்ப்பப்பை குழாய்கள் பாதிக்கப்படலாம். இவை கர்ப்பம் தரிக்கும் வாய்ப்பை குறைக்

நீங்கள் கொடுக்கும் பணத்திற்கு அதிக மதிப்பு

இப்போது பெரிய அளவில் கிடைக்கிறது



பரிபூரண
ஆயுர்வேத
குளியலுக்கு



குடும்ப
பராமரிப்பு சோப்
மெடிமிக்ஸ்

புதிய 125 கி. பாக்'விலை ரூ. 12.00 மட்டுமே.

கக்கூடும். சிலருக்கு அடீஷன்ஸை நீக்கினால் குழாய்களில் உள்ள தடை நீங்கி கருத்தரிக்க வசதி செய்து தரக்கூடும். அதனால் அடீஷன்ஸ் நிலையை கவனிக்காமல் விடக் கூடாது. திரும்ப ஏற்படாமல் வாய்ப்பைக் குறைக்கும் வகையில் 'லாப்ரோஸ்கோபி' முறையில் செய்து கொள்வது சிறந்தது.

முதலில் அறுவை சிகிச்சை செய்த மருத்துவர் சரியாகச் செய்யாததால், தக்க மருத்துவம் அளித்து புண்ணை சரியாக்காத தால், தகுந்த உணவு கட்டுப்பாடு இல்லாத தால் அடீஷன்ஸ் ஏற்பட்டிருக்குமா?

மிகவும் பாதிக்கப்பட்ட நிலையில் செய் யப்பட்ட அப்பெண்டிசைடிஸ் போன்ற அறுவை சிகிச்சைகளுக்கு பிறகு அடீஷன்ஸ் உண்டாவது சகஜம். அதில் இரத்தச் சேதமும் அதிகம். ஆனால் கருத்தடை போன்ற சில எளிய சிகிச்சைகளில் கூட அடீஷன்ஸ் ஏற் படக்கூடும். இதனால் நோயாளியின் உடல் வாகே இதற்கு அதிக காரணமே தவிர, மருத்து வரின் கவனக்குறைவினால் அடீஷன்ஸ் ஏற் படாது. இருப்பினும் இன்று பல ஆராய்ச்சி கள் அடீஷன்ஸ் ஏற்படுவதைத் தடுக்க இய லுமா என்பதை ஆராய்ந்து வருகிறது.

அடீஷன்ஸ் ஏற்படுவதற்கு முன் எந்த உணவை உட்கொள்வதாலும் இந்நிலை ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. ஆனால் ஏற்பட்ட பிறகு காய்கறிகள், பழங்கள் போன்ற அதிக நார்ச்சத்து கொண்ட உணவை உட்கொள்ளக் கூடாது. தளர்ந்த உணவை உட்கொள்வதே நல்லது. அநேகமாக நோயாளிகளே தங்களுக்கு எந்த உணவுப் பிரச்னை ஏற்படுத்தாமல் உள் ளது என்று கண்டுபிடித்துக் கொள்வார்கள்.

பண்டைய காலத்தில் கிரேக்கர்களிடையே நிலவிய ஒரு கதையின்படி பண்டோரா பெட்டி (Pabdora Box) என்ற பெட்டியைத் திறந் ததும் பிரச்னைகள் ஒவ்வொன்றாக உலகிற்கு வெளியே வந்தன. மனிதனின் வயிறு என்பது பண்டோரா பெட்டியைப் போன்றது. திறந் தால் ஒவ்வொன்றாக பிரச்னைகள் ஏற்படும். அதனால் கூடிய வரை அதிகம் திறக்காமல் சிகிச்சை அளிப்பதே சாலச்சிறந்தது. அதே போல் அப்பெண்டிசைடிஸ் போன்ற பிரச் னைகள் தோன்றியதும் நீக்கி விடுவதே நல்லது. இதையே மருத்துவர்கள், அப்பெண்டிசைடிஸ் பற்றி 'When in doubt, take it out' என்கின்றனர். இதையே எனது அனுபவத்தில், நோயாளி களின் நன்மை கருதி கூறுவது, 'When in doubt, take it out' - Laproscopically.

பேட்டி : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்
அட்டையில் : டாக்டர். ராஜ்குமார் தம்பதிகள்.
வண்ணப்படம் : உத்ரா

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : கீரை

கடைசி தேதி : 15.1.98

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

பாடப்படாத காவியத் தலைவிகள் — 12

ரத்தம் சிந்தா புரட்சி செய்த மகா



ரஷ்ய சரித்திரத்தில் பொன் எழுத்துக்களால் பொறிக்கப்பட்டுள்ள பெயர் – 'காதரின் தி கிரேட்'

மக்களால் போற்றிப் புகழப் படும் இந்தத் தகுதியை காதரின் எப்படி அடைந்தாள்? பார்க்கப் போனால் அவள் ரஷ்ய நாட்டைச் சேர்ந்தவள் கூட அல்ல – ஜெர் மானியப் பெண்! அவள் பெயர் காதரினும் அல்ல! சோஃபி. அப்படியா னால் அவள் எப்படி ரஷ்ய சக்கரவர்த் தினி (எம்பரஸ்) ஆனாள்? அது ஒரு சுவையான – சுவா ரஸ்யமான கதை – இல்லை வரலாற்று உண்மை.

ரஷ்யாவில் ஜனவரி மாதம் எப்படி இருக்கும் என்பது உங்களுக்கெல்லாம் தெரியும். கடுமையான குளிர். எங்கும் நீர் உறைந்து வெண் பனியாக மூடிக் கிடக்கும் அந்த உறைபனிக் குளிரிலும் மிட்டா நகரத்து மக்கள் முரசு அதிர, எக்காளம் முழங்க அரச மரியாதையோடு அரண்மனை அதிகாரிகள் யாரை வரவேற்க வந்திருக்கிறார்கள் என்பதை அறிய ஆவலோடு சாலையோரத்தில் காத் திருந்தார்கள். பயண ஊர்தியிலிருந்து பதினாறு வயதுள்ள அழகிய பெண் ஒருத்தி தன் தாயார் பின்தொடர இறங்கினாள். அவர்களை ஏற்றிச் செல் லக் காத்திருந்தது ஒரு பனிச் சறுக்கு (ஸ்லெட்ஜ்) வாகனம் – பதினாறு குதிரைகள் பூட்டப் பெற்று அந்தப் பனிச் சறுக்கு ஊர்தியை நோக்கி நடந்தார்கள் தாயும் மகளும்.

அந்த 'ஸ்லெட்ஜ்' சாதா ரண மக்கள் பயணப்படும்



சாந்தா மூர்த்தி

சாதனமல்ல. அரச குடும்பத்தினர் பயணிக்கும் வண்டி அது. நேர்த்தியான அமைப்பு. வாடைக் காற்று உட்புகாதபடி மூடப்பட்டிருந்தது. ரஷ்ய அரசின் இலச்சினையான கழுகுச் சின்னம் அந்த வண்டியின் கதவுகளில் பொருத்தப்பட்டிருந்தது. வண்டியின் உள்ளே மெத்தென்ற இருக்கைகள் மிருதுவான மென்ரோமத்தினால் ஆன தோல் உறைகளினால் கதகதப்பாக்கப்பட்டிருந்தன. கட்டுக் கடங்காமல் கனைத்தபடி நின்று கொண்டிருந்த குதிரைகளுக்குச் சவுக்கைச் சொடுக்கி கிளம்பலாம் என்று உத்திரவிட்டார் காசாரி. பதினாறு குதிரைகளும் பாங்காக அடி எடுத்து வைத்து அந்தப் பனிப் பாதையில் துள்ளல் நடைபோட்டன சறுக்கு வண்டியை இழுத்தபடி. மெய்க் காவல் படையினர் குதிரையில் அந்த சொகுசு சறுக்கு வண்டியைப் பின்தொடர்ந்தனர்.

ராணி

ஸ்லெட்ஜ் வண்டியினுள் கதகதப்புக்குத் தக்க ஏற்பாடு செய்திருந்தும் வயதான மூதாட்டி கன்னிப் பெண்ணின் தாயார் - குளிர் தாங்காமல் முணுமுணுத்தாள். நீண்ட பயணத்தின் அலுப்பு வேறு. ஆனால் குமரிப் பெண்ணோ குதூகலமாக ஜன்னல் வழியே கண்ட காட்சிகளில் மெய்மறந்து - "எனக்கா - என் வாழ்விலா இந்தக் கோலாகலம்? எனக்கா இவ்வளவு மரியாதையும் வரவேற்பும்!'' என்று வியந்து போனாள்.

அவள் பெயர் சோஃபி. அன்ஹால்ட் ஸெர்ப்ஸ்ட் (Anhalt Zerbst) ஸின் இளவரசர் கிறிஸ்டியனின் மகள். ஜெர்மன் நாட்டின் புகழ்பெற்ற சின்னச் சின்ன ராஜகுடும்பங்கள் பலவற்றில் ஒன்று கிறிஸ்டியனின் குடும்பம். ஸ்டெடின் நகரின் ஆளுனராக (கவர்னர்) பணியாற்றி வாழ்க்கையை நகர்த்திக் கொண்டிருந்தார் கிறிஸ்டியன். ஏழைக் குடும்பம் தான். சோஃபி பணக்காரக் கனவுகள் காணாமல் எளிமையாகத்தான் வாழ்ந்தாள். அவள் உற்றார் உறவினர் அவளை ஒரு ஜெர்மானிய இளவரசன் தன் மனைவியாக்கிக் கொள்ளப் போகிறான். அப்படியொரு அதிர்ஷ்டத்தை அவள் அழகு அவளுக்குத் தரப்போகிறது என்று கூறுவார்கள்.

ஒருநாள் சோஃபியின் ஆசிரியை, தன் தோழியிடம் கிசுகிசுப்பதைக் கேட்டாள் சோஃபி : "உனக்கு சங்கதி தெரியுமா? சாக்ஸி

கோதி இளவரசி, வேல்ஸ் இளவரசரை மணக்கப் போகிறாள். இத்தனைக்கும் அவள் நம்மை விட அறிவாளியோ அழகியோ அல்ல. ஆனாலும் இப்போ அவள் இங்கிலாந்தின் ராணியாகப் போகிறாள். ம்... இதைத்தான் அதிர்ஷ்டம் என்கிறார்கள்."

ஆசிரியையின் இந்த வம்புப் பேச்சைக் கேட்டதிலிருந்து சோஃபியின் உள்ளத்தில் இனந்தெரியாத ஒரு உறுத்தல் - கிளுகிளுப்பு தோன்றியது. தன் வாழ்க்கையில் ஏதோ ஒரு அதிசயம் நிகழப் போகிறது என்று நினைத்தாள். இந்த நினைப்பு நாளுக்கு நாள் உறுதிபட்டுக் கொண்டிருந்தது. ஆனால் என்ன அதிசயம் எப்படிப்பட்ட அதிசயம் என்பதை அவளால் அனுமானிக்க முடியவில்லை.

ரஷ்யாவின் மகாராணி எலிஸபெத் தன் வளர்ப்பு மகன் பீட்டருக்குத் தகுந்த மணப் பெண்ணைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். எலிஸபெத்தின் உறவுக்காரப் பையன் பீட்டர். ஜெர்மானிய வழியில் வந்தவன். மகனில்லாத மகாராணி பீட்டரை மகனாக ஸ்வீகாரம் செய்து கொண்டிருந்தாள். தன் வளர்ப்பு மகனுக்கு மனைவியாக வரக்கூடியவள் உயர்குடியில் பிறந்திருக்க வேண்டும். நன்னடத்தையும் நற்குணங்களும் கொண்டவளாக எளிமையானவளாக அரசியலில் நாட்டமில்லாதவளாக இருக்க வேண்டும் என்று கருதினாள் எலிஸபெத். மகாராணியின் மணமகள் தேடலில் சோஃபி இடம்பெற்று, தேர்வும் பெற்று விட்டாள். ரஷ்யாவின் வருங்கால ராணியை வரவேற்க - விண்டர் பாலஸ் என்னும் மாரிக்கால அரண்மனை தயாராக இருந்தது.

சோஃபி கற்பனை கூட செய்து பார்க்காத அளவுக்கு, ரஷ்ய அரசின் மாரிக்கால அரண்மனை பிரமிப்பூட்டும்படி இருந்தது. மகாராணி எலிஸபெத்துக்கு சோஃபியை ரொம்பவும் பிடித்து விட்டது. சோஃபி தன் வருங்காலக் கணவனை நோட்டமிட்டாள். பீட்டரும் அவளும் ஜன்னல் கட்டையில் அருகருகே அமர்ந்திருந்தார்கள். வயதானவர்கள் அரசியல் பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள். 'இளவரசன் பீட்டர் அழகனல்ல...' என்று நினைத்தாள் சோஃபி. "நானும் கூட பிறர் பிரமிக்கும் படியான அழகில்லைதான். மிரண்ட பார்வையுடைய சிட்டுக்குருவி போன்றவள் நான். வெல்வெட்டுப் போன்று நீண்ட கருமையான கூந்தல் - அழகான கருநீலக் கண்கள். பீட்டரின் தலைமுடி சணல் கயிறுச் சிக்கல் போலப் பழுப்பு நிறமாக - கண்களில் ஜீவனே இல்லையே - வெளிறிப் போய்..." கணவனாகப் போகிறவனை எடைபோட்டது சோஃபியின் மனது. "குடிகையும் புத்திசாலியாகவும் தெரியவில்லை. என்னுடைய குட்டித் தம்பிகள் வீட்டில் பொம்மை வீரர்களை வைத்துக் கொண்டு விளையாடுவது போல இவர் - பீட்டர் - கற்பனையில் உருவாக்கிய வீரர்களைப் பற்றிப் பேசுகிறார். பதினேழு வயது வாலிபன் பேசும் பேச்சாக இல்லையே" சோஃபியிடம் ஒரு பெருமூச்சு எழுந்தது. சோஃபிக்கு என்னவோ பீட்டரைப் பிடிக்கவில்லை. "ம்... கல்யாணமானால் எல்லாம் சரியாகப் போய்விடும்" என்று மனதைத் தேற்றிக் கொண்டாள்.

பீட்டரை மணக்கு முன் அவள் செய்ய வேண்டிய காரியம் ஒன்று இருந்தது. கிரேக்க மதச்சார்புடைய கிறிஸ்துவப் பெண்ணாக மாற (Greek Orthodox Church) வேண்டும். அது ஒன்றும் சிரமமான காரியமல்ல. அரசாங்க தேவாலயத்தில் (இம்பீரியல் சாப்பல்) அவள் முன்பே மனப்பாடம் செய்து வைத்துள்ள வார்த்தைகளைக் கூறவேண்டும். அவ்வளவு தான் - அவள், சோஃபி, கிரேக்க மத கிறிஸ்துவப் பெண்ணாகி விடுவாள். தேவாலயத்திலிருந்து வெளிவரும்போது அவள் பெயரும் மாற்றப்படும். அவள் அதன்பிறகு ஊதரன் சோஃபி ஸெர்ப்ஸ்ட் அல்ல - கிராண்ட் டச்சஸ் காதரின் அலக்ஸீவினா - கிரேக்க வழி கிறிஸ்துவ மதத்தில் நம்பிக்கையுள்ளவள்.

காதரீனுக்கும் பீட்டருக்கும் திருமணமாயிற்று. சின்னஞ்சிறிய ஜெர்மானியப் பெண் ரஷ்ய நாட்டின் அரியணைக்கு வாரிசானாள். ஆனால் பீட்டரோ பாதிரியாரின் முதுகுக்குப் பின்னாலிருந்து, தெருப் பையன்கள் பழிப்புக் காட்டுவதைப் போல முகத்தை வைத்துக் கொண்டான். ஒருவிதப் பயமும் அவன்



சேனைக்கிழங்கைத் தோல் சீவி, பெரிய துண்டங்களாக, இட்லித் தட்டில் ஆவியில் 10 நிமிடம் வேகவைத்துப் பிறகு பொடியாக நறுக்கி வதக்கினால், எண்ணெய் அதிகம் செலவாகாது. சீக்கிரம் செய்து விடலாம்.

— ஆர். பார்வதி

உள்ளத்தில் தோன்றியது. சமய மாற்றம் ஒருநாளில் முடிந்து போன விஷயமாயிற்று. ஆனால் திருமணம் வாழ்நாள் முழுதும் நிலைத்திருக்கக்கூடியதாயிற்றே.

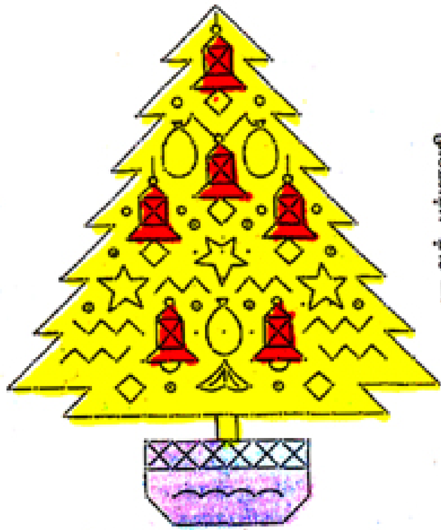
"தன்னைக் காதலிக்க வேண்டும் என்று அவர் விரும்பினால் நான் அவரைக் காதலிப்பேன்" என்று வேதனையோடு அவள் மனதுக்குள் கூறிக் கொண்டாள். ஆனால் பீட்டர் தன்னைக் காதலிக்கும்படி அவளிடம் கூறவில்லை. அவளைத் தனிமை வாட்டியது. அவள் பீட்டரின் மனைவியாக ரஷ்ய அரியணையின் வாரிசாக ஆகிவிட்டபோதும் கூட அவளிடம் யாரும் அக்கறை கூட காட்டவில்லை. முக்கியமாக பீட்டர் அவளை லட்சியமே செய்யவில்லை. அவனுக்கு இந்த உலகில், பிரஷ்ய நாட்டு அரசர் பிரடரிக்கைத் தவிர வேறு எதிலுமே ஆர்வமோ அக்கறையோ கிடையாது. ஆனாலும் காதரின் அரசவையில் சிரித்த முகத்துடன் காட்சியளித்தாள். தனிமையில் தன் அறையில் குமுறி அழுது கண்ணீர் வடிப்பாள்.

ஒருநாள் கண்ணீரோடு அவளைக் கண்ட பீட்டர் அவளிடம் கத்தினான். "உனக்கு என்ன சந்தோஷக் குறை இங்கே? இதோ என்னைப் பார். என் தந்தை ஹோல்ஸ்டீனின் டியூக் (பிரபு). நான் மன்னர் பிரடரிக்கிடம் பணியாற்ற வேண்டியவன். இப்போது நான் ஜெனரல் ஆகி இருக்க முடியும். என் துரதிர்ஷ்டம் என்னை இந்தக் காட்டுமிராண்டிகள் வாழும் நாட்டுக்கு இழுத்து வந்து கிராண்ட் டியூக் ஆக்கி விட்டார்கள். ரஷ்யர்களை நான் வெறுக்கிறேன். இவர் களைக் கண்டாலே எரிச்சலாக இருக்கிறது. என்னை விட உனக்கு என்ன கஷ்டம் இங்கே? எதற்காகக் கண்ணீர் வடித்துக் கொண்டிருக் கிறாய்?" என்று கூச்சல் போட்டான்.

அவன் போன பிறகு சோஃபி - இப்போது காதரின் ஆகிவிட்டாளே! தன் கணவனின் முட்டாள்தனத்தை நினைத்து வேதனைப் பட்டாள். இன்னும் கொஞ்ச நாளில் ரஷ்யப் பிரஜையாகப் போகும் ஒருவர் ரஷ்யர்களை வெறுப்பது எத்தனை அறிவீனம்? தான் ஓர் எடுத்துக்காட்டாக விளங்க ரஷ்ய மொழியிலும் ரஷ்யமக்களைப் பற்றிய அனைத்து விஷயங்களிலும் அக்கறை காட்டுவதென்று உறுதி பூண்டாள்.

இவற்றைத் தவிரப் புதியதோர் விஷயம் அவளை வதைக்கலாயிற்று. வருஷங்கள் ஓடியும் - ஓடி விளையாட ஒரு குழந்தை பிறக்கவில்லை காதரீனுக்கு. மகாராணி எலிஸபெத்தின் குற்றம்சாட்டும் பார்வை காதரினைச் சுட்டெரித்தது. மகாராணியின் கடுத்த முகத்தைப் பார்த்து நடுங்கிப் போனாள்.

•



— ஆர். பத்மாவதி

கிறிஸ்துமஸ் கோலம்

இடைப்புள்ளி 11 புள்ளி 6ல் நிற்க.

அரச குடும்பத்திற்கு அதிருப்தியளிக்கும் நபர்களின் கதி என்ன ஆகும் என்பதைக் காதரின் அறிவாள். அவர்கள் மறைந்து போவார்கள். அவர்களைப் பற்றிய எவ்விதத் தகவலும் இருக்காது. அதைக் கேட்கும் துணிவும் யாருக்கும் வராது.

பீட்டரே கூடக் காணாமல் போக வாய்ப்பிருந்தது. அப்போது ரஷ்யா பிரஷ்யாவுடன் போரிட்டுக் கொண்டிருந்தது. பிரஷ்யாவின் ஒவ்வொரு வெற்றியையும் வெளிப்படையாகப் பாராட்டிக் கொண்டாடினான் பீட்டர். பிரஷ்யாவின் தோல்வி கேட்டுத் துவண்டு போவான். இத்தகைய தேச விரோதச் செயல்கள் பீட்டருக்குப் பாதகமாக அமையும் சூழ்நிலை உருவாகிக் கொண்டிருந்தது. பீட்டர் இல்லையானால் காதரின் - சோஃபி ஸெர்ப்ஸ்ட் ஆகவே இருந்திருப்பாள்.

கடைசியில் ஒருவழியாக காதரின் ஒரு குழந்தைக்குத் தாயானாள். பால் என்ற மகன் பிறந்ததும் அவள் வாழ்வு பத்திரம் கிடைத்தது. அவள் தன் கடமையைச் செய்தாள் தாயாகி. ஆனாலும் யாரும் அவளை முகம் மலரக் கூடப் பார்க்கவில்லை. பிறந்த குழந்தையை அவளிடமிருந்து உடனே கொண்டு போய் விட்டார்கள். அதன் பிறகு அவள் தன் குழந்தையைப் பார்க்கவே இல்லை. பீட்டரையும் கூடத்தான். தன்னிடம் குற்றேவல் புரியும் பணியாளர்களுக்கு பீட்டர், ராணுவ வீரர் உடை அணிவித்து அவர்களை 'டிரில்' செய்ய

வைத்து, காட்டுக் கத்தலாக அவர்களிடம் கூச்சல் போடுவான் – தான் மன்னன் பிரடரிக் ஆகிவிட்ட நினைப்பில்!

காதரின் தாய்மை அடைந்ததும் அவள் அழகு கூடி பிரகாசிக்கலாயிற்று. அற்புதமான அழகும் வாசனையும் கொண்ட காட்டுமலர் பூத்தது போலப் பெண்மை அவளிடம் சுடர் விடலாயிற்று. ஆனால் பீட்டர் தன் மனைவி காதரினை ஏறெடுத்தும் பார்க்கவில்லை.

இந்த நிலையில் மகாராணி எலிஸபெத்தின் ஆரோக்கியம் கெடலாயிற்று. ஒரு கிறிஸ்துமஸ் நாளில் அவள் இறந்தாள். எலிஸபெத் இறந்த அன்று மாலை, அடுத்த அறையில், பீட்டர் தன் தோழர்களுக்கு மதுபான (பார்ட்டி) விருந்து கொடுத்து ஒரே கூச்சலும் கும்மாளமுமாக இருந்தான். அரசவை அங்கத்தினர் முகங்கடுத்தனர், வெறுப்பை வெளிப்படுத்தினர் பார்வையில். ஆனால் காதரின் மறைந்த மகாராணிக்குரிய மரியாதைகளை மதக்கோட்பாடு பிசகாமல் கடைப்பிடித்து மரியாதை செலுத்தி மக்களின் நன்மதிப்பைப் பெற்றாள்.

பீட்டர் ஆட்சி புரிய ஆரம்பித்திருந்தால் நிலைமை படுமோசமாகி இருக்கும். தன் லட்சிய புருஷனான பிரஷ்ய மன்னன் பிரடரிக்குடன் சமாதானமாகி ரஷ்ய வீரர்கள் ரத்தம் சிந்திக் கைப்பற்றிய பகுதிகளை பிரடரிக்கே திரும்பக் கொடுத்தான். சர்ச் (தேவாலய) சொத்துக்களைப் பறிமுதல் செய்து புனித மதகுருமார்களைக் கோபத்துக்குள்ளாக்கி, கோடிக்கணக்கான சமயப் பணியாளர்களின் மனதைப் புண்படுத்தினான். இவை மட்டுமா? தன் மெய்க்காவல் படைக்காக ஒரு முழு ஜெர்மன் ரெஜிமெண்டையே தருவித்துக் கொண்டான் பீட்டர். இச் செயலினால் ஏற்படக்கூடிய அபாயத்தை காதரின் எடுத்துக் கூறியபோது, அவளிடம் சீறினான் கோபத்துடன் – "அரசியல் விஷயங்களில் நீ தலையிட்டுக் குழப்பாதே!'' என்று எச்சரித்தான். அன்றிரவு நடந்த விருந்தில் (பான்க்பிட்) சாப்பாட்டு மேஜையில் எல்லார் முன்னிலையிலும் தன் மனைவியை – காதரினை – அவமானப்படுத்தி மட்டமாக நடந்து கொண்டான். காதரின் கோபப்படவில்லை. தன் உணர்ச்சியை வெளிக்காட்டாமல் தன் அருகே அமர்ந்திருந்தவரிடம் "சட்டென்று ஏதாவது ஹாஸ்யமாகக் கூறுங்கள். நான் சிரிக்கிறேன்!" என்று கேட்டுக் கொண்டாள்.

இதன் பிறகு அவள் தன் கணவனோடு பொது நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ள வெளியே வருவதே இல்லை. சர்ச், ராணுவம், மக்கள் அனைவரும் இப்போது பீட்டரை வெறுத்தது. இவர்களுடைய வெறுப்பில் தனிப்பட்டு ஒதுங்கி இருந்தாள் காதரின். பீட்டரின் ஆட்சி வெகுநாள் தாக்குப் பிடிக்கப் போவதில்லை என்பது நன்றாகத் தெரிந்தது. அவன் குடையின் கீழ் வாழும் அவள் நிலை என்ன? நண்பர்கள் யாருமற்ற அவள் யாரை நாடிப் போக முடியும்?

ஒருநாள், தன் அறை ஜன்னலருகே காதரின் நின்று கொண்டிருந்தபோது, கீழே தெருவில் ஒரு ராணுவ அதிகாரியைப் பார்த்தாள். அந்த அதிகாரியும் தலைநிமிர்ந்து அவளைப் பார்த்து, மரியாதையோடு வணக்

வெள்ளிப் பாத்திரங்களை வீட்டிலேயே நன்றாக பாலீஷ் போடலாம். அலுமினியம் ஃபாயில் (ஹோட்டலில் உணவுப் பொட்டலம் கட்டிக் கொடுப்பார்களே அது) உடன் 'பேகிங் சோடா'வையும் தண்ணீரில் கொதிக்க விடுங்கள். வெள்ளிப் பாத்திரங்களையும் சேர்த்து அலுமினிய ஃபாயிலை கிழித்துப் போட வேண்டும் சின்னச் சின்ன துண்டாக. எல்லாம் நன்றாகக் கொதித்த பின் குளிர்ந்த நீரில் அலம்பித் துடைத்தால் பளிச்.

– லக்ஷ்மி ஆறுமுகம்.



திருமணத்தின் போது மணமக்களுக்குப் பாலும், பழமும் கையில் கொடுப்பது வழக்கம். மாப்பிள்ளை, பெண் கைகள் பிசுபிசுவென்று இருக்குமாதலால் துண்டில் அவ்வப்போது துடைத்துக் கொள்வர். ஒரு கல்யாணத்தில் இருவர் கையிலும் சிறு வெள்ளிக் கிண்ணத்தைக் கொடுத்து அதில் ஒவ்வொருவராக பாலும், பழமும் இடச் செய்ய அழகாக அவர்கள் சாப்பிட்டனர். இதை எல்லோரும் பின்பற்றலாமே! வசதி இல்லையென்றால் வெள்ளிக் கிண்ணத்திற்குப் பதில் எவர்சில்வர் கிண்ணத்தை உபயோகப் படுத்தலாம்.

— என். சித்ரா



கம் (சல்யூட்) செலுத்தினார் புன்முறுவலோடு. அவளுக்கு இது புது அனுபவம். விந்தையாக இருந்தது. முறுவலித்தாள். அன்று இரவு அரசவையில் (கோர்ட்) அவரைக் கண்ட போது அவர் யார் என்று விசாரித்தாள்.

ஆர்லோ குடும்பத்தைச் சேர்ந்த நான்கு சகோதரர்களுள் அவர் ஒருவர் என்றும் அவரது பெயர் கவுண்ட் கிரகரி ஆர்லோவ் என்றும் சகோதரர்கள் அனைவரும் உயர் ராணுவ அதிகாரிகள் என்றும் காதரினுக்குச் சொல்லப்பட்டது. இப்போது அவருடைய அந்தப் புன்முறுவலின் பொருளைப் புரிந்து கொண்டாள். கடைசியில் தனக்கு ஒரு நட்புக் கிடைத்து விட்டது என்று மகிழ்ந்தாள். அவருடைய சகோதரர்களோடு இணைந்து தனக் கென ஒரு கட்சியை உருவாக்கலாம் என்ற தைரியமும் பிறந்தது. அதில் அபாயம் அதிகம் தான். ஆனாலும் ஆர்லோவுடன் தனித்துப் பேச வேண்டும் என்று கருதினாள். ஆனால் எப்படி?

கடைசியில் அதற்கான ஒரு வழியையும் கண்டுபிடித்தாள். பீட்டருக்குக் கொழுந்து விட்டு எரியும் தீயைக் காண்பது ரொம்ப பிடிக் கும். காதரினின் நம்பிக்கைக்கு உரிய பணிப் பெண் ஒருத்தி தன் வீட்டை ராணிக்காகத் தியாகம் செய்ய முன்வந்தாள். பீட்டர் வேட் டைக்காகவோ வேறு எதற்காகவோ வெளியே இருந்த சமயம் அந்தப் பணிப்பெண் தன் வீட் டுக்குத்தானே தீயிட்டு எரியும்படி செய்தாள். பீட்டர் அந்தப் பண்ணை வீடு தீப்பற்றி எரி வதை வேடிக்கை பார்த்தபடி, அரண்மனை திரும்பும் எண்ணத்தை மறந்து தாமதித்தான். இதைப் பயன்படுத்திக் கொண்ட காதரினின் முன்னேற்பாட்டின்படி, ஆர்லோ ராணியின் அந்தரங்கக் கூடத்துக்குள் நுழைந்தார்.

"மேடம் ராணுவம் அனைத்தும் சக்கர வர்த்தியை இழிவாகக் கருதி வெறுக்கிறது. தங்களைப் போன்ற வழிநடத்திச் செல்லும் ஒரு தலைமையை எதிர்பார்க்கிறது. அது கிடைக்குமானால் உடனே பொங்கி எழுந்து புரட்சி செய்து அவரை விரட்டிவிடும்" என்றார் ஆர்லோ.

அப்போது காதரின் உறுதியோடு கூறி னாள். "அந்தக் காரியத்தை நான் செய்கிறேன். ராணுவத்துக்கு ஒரு தலைவரைத் தருகிறேன்." ஒரு முடிவோடு புரட்சியிலீடும்படி முன் காலை எடுத்து வைத்தாள் காதரின். முன் வைத்த அடியை பின்வாங்குவதில்லை என்று முடிவோடிருந்தாள். "நான் அடைய வேண்டிய குறிக்கோள் ரஷ்ய அரியணை அல்லது அழிவு - மரணம்!"

அந்த வேனில் காலத்தில், ஐயப்பாட்டுக்கு இடமளிக்காமல் வழக்கப்படி வசந்த மாளிகைக்குக் (சம்மர் பாலஸ்) கிளம்பினாள். பீட்டர் அதன் அருகிலுள்ள ஆரனென் பாம் அரண்மனையில் தங்கினான். காதரின் சம்மர் பாலஸில் பிறர் பார்வைக்கு மிகச் சாதாரண மாக வழக்கப்படியான வாழ்க்கையை நடத்திக் கொண்டிருந்தாள். செயிண்ட் பீட்டர்ஸ் பர்க்கில் ஆர்லோ சகோதரர்கள் உயர்மட்ட சர்ச், ராணுவ உதவிகளைப் பெறுவதில் மும்முரமாக ஈடுபட்டிருந்தனர்.

முடிவில் அந்தத் திருப்புமுனை திட்ட மிடப்படாமலேயே திட்டமிடுவதற்கு அவகா சம் எடுத்துக் கொள்ளாமலேயே தானாக வந்தது. ஒருநாள் அதிகாலை ஐந்து மணிக்கு, கதவு தட்டப்படும் ஒலி கேட்டு காதரைன் விழித்துக் கொண்டாள். ஆர்லோவின் ரகசியக் குரல் கதவுக்கு வெளியிலிருந்து கேட்டது.

"மாடம், மாடம்! வேளை வந்து விட்டது!"

படுக்கையிலிருந்து துள்ளிக் குதித்து எழுந்து, அவசரமாக உடையணிந்து கொண்டு ஆர்லோவை வரவேற்றாள். மாடிப்படியின், கீழே இருளான பகுதியில் இருவரும் பேசிக்



பொரி உருண்டை கொஞ்சம் தளர்த்தியாக பிடிக்க வராவிட்டால் சிறிதளவு சர்க்கரைப் பாகு வைத்து கம்பிப் பதம் வந்தவுடன் பொரியை அதில் போட்டுக் கிளறி எடுத்துப் பிடித்துப் பாருங்கள். அருமையாக வரும்.

– எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.

கொண்டார்கள். பிறகு ஓசையின்றி தோட்டத்தைக் கடந்த போது ஆர்லோ கூறினார். "புரட்சியாளரில் ஒருவர் கைது செய்யப்பட்டு விட்டார். ஆகவே இனி தாமதிக்க முடியாது. உடனே நாம் செயல்பட்டாக வேண்டும்." தோட்டத்துக்கு வெளியே ஆர்லோவின் கோச் காத்திருந்தது. மாபெரும் சாகசம் புரிவதற்கான வேளை வந்து விட்டது என்பதை உணர்ந்த காதரின் ஆர்லோ கொண்டு வந்திருந்த வண்டியில் (காரேஜ்) ஏறினாள்.

லெயிண்ட் பீட்டர்ஸ் பார்க்கிலிருந்து மாரிக்கால அரண்மனைக்குப் போனாள் காதரின். விரைவாக அரசு பாதுகாப்பாளர் (இம்பீரியல் கார்டு) உடையை அணிந்தாள். அதற்கு ஒரு வாலிப ராணுவ அதிகாரி உதவினார். ஃபர்குல்லாவையும் அதில் அரச இலச்சினையான ஓக் இலைகளையும் தரித்துக் கொண்டாள். அதன்பின் ஆல்லோ சகோதரர்களுடன் குதிரையேறி, புகழ்பெற்ற இஸ்மைலாவ் ரெஜிமெண்ட் பாரக்கை நோக்கிக் கிளம்பினாள்.

அங்கு எதுவும் தயார் நிலையில் இல்லை. ஒரே குழப்பம் சிறிது நேரம். பிறகு ஒரு ராணுவ வீரன் உரக்கக் குரல் கொடுத்தான். "லாங் லிவ் தி எம்ப்ரஸ்!" அவனுடைய ஆர்வக் குரல் போர் வீரர் குடியமைப்பு முழுதும் தொற்றிக் கொள்ள அடுத்தடுத்து அலை அலையாக "மகாராணி! மகாராணி நீடுழி வாழ்க!" என்ற குரல்கள் வானை அதிரவைத்தது.

வாழ்த்தொலி எழுப்பும் ராணுவ வீரர் பின்தொடர காதரின், லேடி கஸான் தேவாலயத்துக்கு வந்தாள். அங்குள்ள பிஷப் அவளை மகிழ்வோடு வரவேற்று ஆசீர்வதித்தார். அவள் தேவாலயத்திலிருந்து வெளிப்பட்ட போது 10000 பேர் அவளுக்கு வழித்துணையாக – ஆர்வமுடன் குதூகல வரவேற்பு அளித்து நிற்கும் கூட்டத்தினூடே அவளை அழைத்துப் போனார்கள். தேவாலயம் – ராணுவம் – மக்கள் ஆகியோரின் ஆதரவைப் பெற்று வெற்றி மாலை சூடிவிட்ட காதரின், மீண்டும் மாரிக்கால அரண்மனைக்கு வந்தாள். அங்கு செனட் அங்கத்தினர்கள் அவளைத் தங்கள் மகாராணியாக ஏற்றுக் கொண்டு ஆட்சியுரிமை அளிக்கக் காத்திருந்தார்கள். மூன்று ஆண்டுகளானாலும் முடியுமா என்ற நம்பிக்கைப்படாத ஒரு காரியம் மூன்றே மணி நேரத்தில் நடந்தேறியது.

ஆனாலும் பீட்டர் இன்னும் இருக்கிறாரே!

அன்று காலை தான் வந்த வழியிலேயே பெரும் படையுடன் திரும்பிச் சென்றாள் சம்மர் பாலஸை நோக்கி. பாதி வழியிலேயே பீட்டர் ஓர் அதிகாரியை சமாதானத்துக்கு அனுப்பினான். இருவரும் இணைந்து ஆட்சி நடத்தலாம் என்ற அரியணையைப் பங்கு போட்டுக் கொள்ளும் பீட்டரின் திட்டத்தை நிராகரித்து பதவித் துறப்பு ஒப்பந்தத்தில் ஒப்பிட்டு அனுப்புமாறு அந்த அதிகாரியை அனுப்பி விட்டு பயணத்தைத் தொடர்ந்தாள். விரைவில் சமாதானத்துக்கான வெள்ளைக் கொடியைக் காட்டுவது போல – பதவி இழப்பு சம்மத ஒப்பந்தத்தை பீட்டரின் கையெழுத்தோடு – உயர்த்திக் காட்டியபடி ஓடிவந்தான் தூதுவன் காதரினை நோக்கி. காதரினின் கணவனான மூன்றாவது பீட்டர் – குழந்தையை சீக்கிரமே தூங்குவதற்கு படுக்கைக்கு அனுப்புவது போல முடிஇழக்கச் செய்யப்பட்டான்.

அன்று இரவு, மாரிக்கால அரண்னை அரச அவையில் உணவருந்தினாள் காதரின். எங்கு அவள் பீட்டரினால் பலர் முன்னிலையில் ஒருநாள் தாழ்வுபடுத்தப்பட்டாளோ அதே சாப்பாட்டு மேஜையில் இன்று சகல மரியாதைகளுடன் உணவருந்தினாள்.

அன்று முழுதும் ஏற்பட்ட பரபரப்பு, வியப்பு, இறுக்கம், மகிழ்ச்சி அனைத்தும் சேர்ந்து அவள் மூக்கிலிருந்து ரத்தம் ஒழுகியது. அனைவரும் கவலையுடன் அவளைச் சூழ்ந்து கொண்டனர். காதரின் கூறினாள் : "இது ஒன்றுமில்லை. என்னுடைய கடைசி ஜெர்மன் ரத்தத்தை நான் வெளியேற்றுகிறேன். அவ்வளவுதான்" என்றாள் நகைப்போடு.

அனைத்து ரஷ்யாவுக்கும் சக்கரவர்த்தினியாக இரண்டாவது காதரின் நடத்திய புரட்சியில் சிந்தப்பட்ட ரத்தம் அது மட்டும் தான். அந்த ரத்தம் சிந்தல் அவளை மக்கள் மனத்தில் லிட்டில் மதர் (குட்டியம்மா) என்றும் சரித்திரத்தில் காதரின் தி கிரேட் என்றும் பெயர் பெறச் செய்தது.

மடிசார் பேராசிரியை

சென்னை திருவல்லிக்கேணி பகுதிகளில் மடிசார் மாமிகள் வளைய வருவது சர்வசாதாரணம். ஆனால் பொது வாழ்வில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டு வைணவ சித்தாந்தத்தில் டாக்டரேட் பட்டமும் வாங்கி சென்னை பல்கலை கழகத்தில் கௌரவப் பேராசிரியையாக அதே மடிசாருடன் வளைய வருவது அவ்வளவு சுலபமல்ல. நவநாகரிக யுகத்தில், மிடியும், சுடிதாரும் தென்படும் பல்கலை வளாகத்தில் மடிசாருடன் தென்படும் கௌரவப் பேராசிரியர். அதுவும் முப்பத்தாறே வயதாகும் இளம் பெண் மடிசாருடன் வளைய வருவது மிகவும் வித்யாசமான காட்சிதான்.



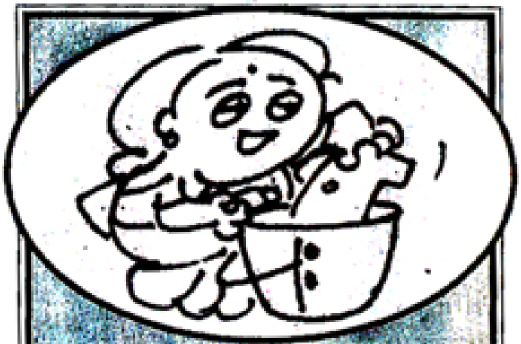
சென்னை திருவல்லிக்கேணி அருள்மிகு பார்த்தசாரதி கோயிலுக்குப் பக்கத்தில் ஸீதாசர்ய… என்று போர்டை தாங்கியிருக்கும் வீட்டின் வாயிலில் நுழைந்தால், நம்மை முதலில் வரவேற்பவர் 'மடிசார் புரொபஸர்' திருமதி பூமா வெங்கடகிருஷ்ணனாக இருக்கும். பூமா வெங்கடகிருஷ்ண மாமல்லபுரத்தில் பிறந்தவர். சென்னை நேஷனல் மகளிர் பள்ளியில் பள்ளிப் படிப்பை முடித்து விட்டு, குயின்மேரீஸில் கணிதப் பாடத்தை எடுத்து பட்டப்படிப்பை முடித்தார். பிஎட்டையும் முடித்தார். 1981ம் ஆண்டு திருவல்லிக்கேணியைச் சேர்ந்த வெங்கடகிருஷ்ணன் என்பவரை திருமணம் செய்து கொண்டார். அவரும் வைணவ சித்தாந்தத்தில் பிஎச்டி பட்டம் வாங்கியவர். சென்னை பல்கலை கழகத்தில் வைணவத்துறை பேராசிரியராக பணியாற்றுகிறார்.

"பஞ்சகச்சம் கட்டிக் கொண்டு காலேஜுக்குப் போனால் யாராவது டீஸ் பண்ணுவார்களா?" என்று கேட்டதற்குச் சிரித்துக் கொண்டே,

"சிரிப்பவர்கள் சிரித்து விட்டுப் போகட்டுமே. அந்த ஒரு சில நிமிடங்கள் சந்தோஷத்தை என்னால் ஒருவருக்குக் கொடுக்க முடியுமானால் அதனால் எனக்கும் மிகுந்த சந்தோஷம்தான்" என்றார் அமைதியாக.

பூமாவும், "நான் காலேஜுக்கு மடிசாருடன் போகும்போது எல்லாரும் மிகுந்த மரியாதையுடன்தான் இருக்கிறார்கள். என்னை மேடம் என்றுதான்





துணி அலசும் தண்ணீரில் ஒரு சொட்டு சென்ட்டை விட்டு அலசுங்கள். துணிகள் அப்பாராக மணக்கும்.

— பி. ஜானகி

அழைப்பார்கள். எனக்கு எந்தப் பிரச்னையும் இல்லை" என்றார்.

பூமா வெங்கடகிருஷ்ணன் தனது கணிதப் பட்டப் படிப்பிற்கு பிறகு தன் கணவரின் வழி பின்பற்றி வைணவ சித்தாந்தத்தில் முதுகலை பட்டம் பெற்று முதல் ராங்க்கும் வாங்கினாராம். அதற்காக ஆயிரம் ரூபாய் பரிசும் பெற்றவர். பிறகு திருவாய் மொழிக்கு நஞ்சியர் என்று ஆச்சார்யன் அருளிச் செய்த உரை பற்றிய ஆய்வு மேற்கொண்டு டாக்டர் பி.எச்டி பட்டம் பெற்றார்.

சென்ற வருடம் இவர் பத்து நாட்கள், திருப்பாவை விளக்கம் சென்னை வானொலியில் அளித்தது எல்லோராலும் வெகுவாகப் பாராட்டப்பட்டது. இவர் சென்னை பல்கலை கழகத்தில் கௌரவப் பேராசிரியர். கை வேலைப்பாட்டிலும் மிகவும் தேர்ந்தவர். ரங்கோலியில் ஜமக்காளம் போட்டால், ஜமக்காளத்தை சுருட்டி வீட்டுக்குக் கொண்டு வந்து விடலாம் போல் இருக்கும்.

வீட்டின் உட்புற ஹாலில் ஆண்டாள் படம் பெரிய அளவில் மாட்டியிருந்தது. அதைப் பார்த்துவிட்டு பிரமித்து விட்டோம். "இதை எங்கே வாங்கினீர்கள் பூமா" என்று கேட்டதற்கு கலகலவென்று சிரித்துவிட்டு, 'வாங்கினேனா நான்தான் செய்தேன்' என்றார். ஆண்டாள் படத்தைத் தேவையான ஸைஸில் வாங்கி வந்து (ஸ்ரீவில்லிபுத்தூரில் கிடைக்கும்) அதை வெல்வெட் துணியில் ஒட்டி, பிறகு புடைவை, ஜாக்கெட், பூமாலை போன்றவைகளுக்கு வேறு வேறு கலரில் 'சம்கி'களை ஒட்டி ப்ரேம் செய்துள்ளார். 'ப்ரேம்களின் நான்கு பக்கங்களும் முப்பரிமாண கண்ணாடியால் ஆனதால், ஆண்டாளின் உருவம் ப்ரேமின் எந்தப் பக்கத்திலிருந்து பார்த்தாலும் இரண்டிரண்டாகத் தெரிகிறது.

ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர் 'ரங்கமன்னார் திருக்கோவிலில் இவருடைய ஆண்டாள் படம் மாட்டப்பட்டுள்ளது. சென்னை பார்த்தசாரதி கோயிலில் கூட இவருடைய ஆண்டாள் படம் மாட்டியிருந்ததாகவும், சமீபத்தில் அது அகற்றப்பட்டதாகவும், என்ன காரணம் என்றே தெரியவில்லை என்றும் கூறினார். இது போன்று "108 திவ்ய தேசத்திற்கும் கொடுக்க வேண்டும்" என்று தன் ஆசையை வெளிப்படுத்தினார்.

கணவனும், மனைவியுமாகச் சேர்ந்து ஜீதாச்சார்யன் என்ற பத்திரிகையை வெளியிடுகிறார்கள்.

வீட்டில் கம்ப்யூட்டர் வைத்திருக்கிறார்கள். பத்திரிகைக்கு வேண்டிய விஷயங்களை ப்ரூஃப் பார்த்து கம்ப்யூட்டரில் தமிழ், ஆங்கிலம், ஸமஸ்கிருதம் ஆகிய மூன்று மொழிகளில் டீ செய்து விடுகிறார். மற்ற விஷயங்களையெல்லாம் சரிபார்த்து அச்சுக்கு அனுப்புவது கணவருடைய பணி.

இப்படி பல கலைகளிலும் தேர்ந்திருக்கும் பூமா வெங்கடகிருஷ்ணனுக்கு ஒரே மகன் ப்ளஸ் ஒன் படிக்கிறான். அவனும் அப்பாவைப் போல் திருமண் ஸ்ரீசூரணத்துடன் காணப்பட்டான். நாலாயிர திவ்யப்ரபந்தத்தில் மூவாயிரம் இந்தச் சிறு வயதில் பாடமாம். MCA படித்து கம்ப்யூட்டரில் வல்லுனராக வேண்டும் என்பது இவனுடைய லட்சியமாம். இந்தக் காலத்தில் கம்ப்யூட்டர் படிப்பில் நாட்டம் இருப்பது சகஜம், ஆனால் ஆன்மீகத்தில் நாட்டம் இருப்பது தாய், தந்தை வழிவந்த சொத்து போலும்.

வைணவ சித்தாந்தத்தில் கணவன் மனைவி இருவரும் பி.எச்டி வாங்கிய தம்பதியர் இவர்களாகத்தான் இருக்க முடியும்.

கிளம்பும்போது, "ஒன்று மறந்து விட்டேனே, என் புக்ககத்து அத்தைகள் மூவர் அந்தக் காலத்திலேயே வக்கீலுக்குப் படித்துவிட்டு மடிசாருடன்தான் சென்னை கோர்ட்டில் வாதாடியிருக்கிறார்கள்" என்றார் பூமா!

— டி. பத்மஜா



மணி KVB மாலா

மாதாந்திர டெபாசிட் திட்டம்

KVB மணிமாலா – இதில் ஒவ்வொரு மாதமும் நீங்கள் டெபாசிட் செய்யும் சிறு தொகையானது, ஒரு சுமையாகவே தெரியாது. ஆனால் அது வளர்ந்து வளர்ந்து நாங்கள் வழங்கும் வட்டியுடன் சேர்ந்து மிகப் பெரும் தொகையாகப் பின்னர் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.

KVB மணிமாலா. மிகச் சிறிய விஷயம் என்றாலும், உங்கள் வாழ்வில் மிகப் பெரிய மாற்றத்திற்கு வழி வகுக்கும்.

Anugrah 2477/97

KVB

Since 1916

கரூர் வைஸ்யா பாங்க் லிட்.

கரூர் - 639 002

A.D. நவநீதன்
சேர்மன்

நாளும் நம்பிக்கை வளர்க்கும் வங்கி



சில நாட்களில் நான் நானாகவே இல்லை...

"ஆனால் ஷேப்பர்ஸ் எப்படி வித்யாசமானது?"

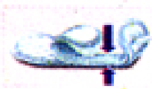
விஞ்ஞான பூர்வமாக தயார் செய்யப்பட்ட சேனிடரி நேப்கின் ஷேப்பர்ஸ் இப்பொழுது எனக்கு முழு சௌகரியமும், சுதந்திரமும் கூடுதல் பாதுகாப்பும் கொடுக்கிறது.

"ஆனால் ஷேப்பர்ஸ் நீண்ட சதுரமாக இல்லையே?"



ஷேப்பர்ஸ் கச்சிதமாக பொருந்தும்படி வடிவமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. பின்புறம் ப்ளாஸ்டிக்கினால் சீல் செய்யப்பட்டிருப்பதால், **ஓரம் கறை படிவதில்லை, உப்பல் இல்லை.**

"ஆனால் தடிமனான நீண்ட சேனிடரி நேப்கின்தானே நல்ல உறிஞ்சும் தன்மையுள்ளது?"



இல்லை. இனி கிடையாது. ஷேப்பர்ஸ் மெல்லியது கச்சித வடிவுடையது. ஏனெனில் அதன் **ஸ்பெஷலாக கம்ப்ரெஸ் செய்யப்பட்ட** உள்ளிழுக்கும் பொருள், **அதிகமாக உறிஞ்சிவிடுகிறது.** அதனால் தடிமனான நேப்கின் கொடுக்கவே முடியாத சுதந்திரம் உங்களுக்குக் கிடைக்கிறது.

பெயர்: ______ வயது: ______ தொழில்: ______

விலாசம்: ______ பின்கோடு: ______ போன் நம்.: ______



CODE/GF/2/9 97 TAM

பகல் இரவிடம் விடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் பொன் மாலை நேரம். வினைதீர்க்கும் விநாயகரை வணங்கி விட்டு, மண்டபத்தில் அமர்ந்தார் சுவாமிநாதன்.

பக்கத்தில் கண்மூடி அமர்ந்திருந்தவரைப் பார்த்ததும் இன்ப அதிர்ச்சி.

"டேய், விஸ்வம்! நீ எப்படி இருக்கே..."

"அட, சுவாமி... நீயா? எப்பப் பார்த்தது உன்னை? சௌக்கியமா?"

பரஸ்பர விசாரிப்புகளில் விஸ்வநாதன் மனைவி ஆறு மாதங்களுக்கு முன் காலமானதால், விஸ்வநாதன் தன் மகனோடு தங்கி விட திருச்சியில் இருந்து சென்னை வந்த விவரமும், சுவாமிநாதனுடைய மகன் கோபாலின் அலுவலக மாற்றல் காரணமாக அவர்கள் குடும்பம் மதுரையில் இருந்து சென்னை வந்ததும் தெரிந்தது.

தெளிவு



"என்னமோ ஸ்வாமி, பெண்டாட்டி போனப்புறம் மனுஷன் வாழவே கூடாதுடா; என்ன கொடுமை தெரியுமா?"

"என்ன விஸ்வம் இப்படி அலுத்துக்கறே?"

"பின்ன என்னடா பண்றது? மருமகளும் வேலைக்குப் போறா. எல்லாம் அவங்க சௌகரியப்படி நடக்குது. நாம தேவையில்லாத பாரமோன்னு கூடத் தோணுது. என் கமலம் இருந்திருந்தா, சாயந்திரம் மூணு மணிக்கு மணக்க மணக்க காப்பி வரும். இப்போ, மருமக ஆபீஸ் விட்டு வந்தப்புறம்தான் காப்பி."

"இருடா விஸ்வம், இப்படி ஒன்னுமில்லாத விஷயத்துக்கெல்லாம் கவலைப்படலாமா?"

"ஸ்வாமி, இது மட்டும் இல்ல, நான் முழுக்க வீட்ல தனியா இருக்க என்னவோ போல இருக்கு. பேரன் குமார் இருக்கானே, கொஞ்சம் கூட மட்டு, மரியாதை இல்லை. வயசானவங்க இருக்காங்களேன்னு அனுசரணை இல்லை. மகனும் இதை எல்லாம் கண்டுக்கறதே இல்லை. எப்பப் பார்த்தாலும் டீவி., ரேடியோ இரைச்சல் – எங்கேயாவது ஆசிரமத்துக்கோ, முதியோர் இல்லத்துக்கோ போயிடலாம்னு கூடத் தோணுது."

"விஸ்வம், உனக்கு மனசு சரியில்லை; நான் ஒன்னு சொல்றேன். பேசாம கிளம்பி என் கூட



வந்துடு. நாலு நாள் என் கூட இரு. மாறுதலா இருக்கும். நான் உன் பையனுக்கு போன் பண்ணி சொல்லிடறேன்."

"உன் பையன், கோபால் என்ன நினைப்பானோ..."



"சேச்சே, அவன் எதுவும் சொல்ல மாட்டான். வா, போகலாம்."

சுவாமிநாதன் வீட்டில் மகன் கோபால், மருமகள் மாலா இருவரும் விஸ்வநாதனை அன்புடன் வரவேற்றார்கள். இருவரும் வேலைக்குச் செல்பவர்கள். இரவு உணவு முடிந்து நேரத்தோடு அனைவரும் படுத்து விட்டனர்.

காலையில் விஸ்வநாதன் எழுந்த போது மணி ஆறரை. வந்து பார்த்தால் சுவாமி சமையலறையில் காய்கறி நறுக்கிக் கொண்டிருந்தார். இவரைப் பார்த்ததும்,

"பல் தேய்ச்சுட்டு வா, காப்பி குடிக்கலாம்" என்றார்.

விஸ்வநாதன் அவர் காய் நறுக்கும் அழகைப் பார்த்து ரசித்தார். கூடவே மனசுக்குள் 'என்ன இது. இவன் நிலைமை நம்மை விட மோசம் போலிருக்கே' என்ற எண்ணம்.

ஒன்பது மணி வரை சுவாமிக்கு வேலைகள் சரியாக இருந்தது. பேரனை ஸ்கூலுக்குக்

தமிழ்

ளைப்ப மாலாவுக்கு உதவினார். அவனுக்கு வாட்டர்பாகில் தண்ணீர் விட்டு வைப்பது, மிக்ஸியில் சமையலுக்கு அரைத்துக் கொடுப்பது என்று சின்னச் சின்ன வேலைகள். எட்டரைக்கு பேரன் "டாடா" சொல்லி கிளம்பினான். ஒன்பது மணிக்கு மகன், மருமகள் இருவரும் கிளம்பினார்கள்.

பிறகு சுவாமி மெதுவாகக் குளித்து, பூஜைகள் முடித்து வந்த பின் இருவரும் சாப்பிட்டார்கள். பிறகு தனக்குப் பிடித்த ஆடியோ கேசட்டுகளைப் போட்டு ரசித்தார். இருவரும் பழைய நாட்களைப் பற்றி பேசினார்கள். விஸ்வம் தன் வீட்டாரை குறை சொல்லும் போது, சுவாமி முடிந்தவரை பேச்சை மாற்றினார்.

மதியம் சுவாமியே பால் காய்ச்சி காப்பி போட்டார். மாலை பேரன் வந்ததும் அவனுக்கு பூஸ்ட் கலந்து கொடுத்தார். உடை மாற்றச் சொல்லி, கூடவே அமர்ந்து அவனை "ஹோம்வொர்க்" செய்ய வைத்தார்.

ஆறே கால் மணியளவில் மாலா வந்தாள். அவள் முகம் கழுவி வந்த பிறகு சுவாமி பேரனோடு பார்க்கிற்கு கிளம்பினார். விஸ்வமும் உடன் சென்றார். பேரன் விளையாடச் செல்ல, விஸ்வம் மெதுவாக ஆரம்பித்தார்.

"சுவாமி, உன் நிலையைப் பார்த்தப் புறம் தான், நானே தேவலாம்னு தோணுது. பாதி வேலையை வீட்டுல உன் தலையில கட்டிட்டாங்களே, பாவம்டா நீ."

சுவாமிநாதன் சிரித்தார்.

"என்னடா சிரிக்கறே?"

"விஸ்வம், நான் செய்யறதை எல்லாம் நீ வேலையா பார்க்கறே. அதனால உனக்கு சுமையாத் தெரியுது. நான் அதை என் கடமையா பார்க்கிறேன். அதனால சுகமா இருக்கு. என்ன பார்க்கிறே? ரிடையர் ஆயிட்டோம்; வயசாயிடுச்சுன்னு எந்த வேலையும் செய்யாம மூலையில உட்காரணும்னு எந்தச் சட்டமும் இல்லை. அப்படித் தனியா வேலை இல்லாம உட்கார்றதாலதான் உனக்கு வந்த மாதிரி, வேண்டாத எண்ணமெல்லாம் வரும்.

"உபயோகித்து தூக்கி எறி (use & throw)" என்று சொல்லக்கூடிய பாலிஸ்டைரின் எனப்படும் பிளாஸ்டிக் பொருள்கள் சாதாரணமாக மக்கி போய் கரைந்து போக சுமார் இருநூறு ஆண்டுகாலமாகிறது என்று இப்போது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. அதனால் தான் இப்போது வெளிநாடுகளில் மரக்கூழினால் ஆன பொருள்களையே உபயோகிக்கின்றனர். இது இருபதே நாட்களில் மக்கிப் போய் விடுகிறது."

– த. சாந்தி



மருமகளும் நம்ம மகளைப் போலதானே! நம்ம குடும்பத்துக்குத்தானே உழைக்கறா. நாள் முழுக்க வெளியிலே உழைக்கற அவளுக்கு, வீட்டுல கூடமாட கொஞ்சம் உதவி செய்யறதுல என்ன கௌரவக் குறைச்சல்?

பேரன் மதிக்கறதே இல்லைன்னு சொன்னே. எப்பவுமே அவங்களை தப்பு சொல்லிட்டே இருந்தா, உன் மேலே எப்படி அன்பு வரும்? இப்ப பேரண்ட்ஸ் ரெண்டு பேரும் வேலைக்குப் போற சூழ்நிலையில், பேரனோ, பேத்தியோ - நல்ல முறையில் வளர, நல்ல வழிகாட்டுதல் தர, தாத்தா, பாட்டியோட துணை ரொம்ப அவசியம். நாமதான் பேரன் கிட்டே பாசமா பழகணும். தலைமுறை இடைவெளிங்கறதெல்லாம் சும்மா வாய்ப் பேச்சு தான். நாம அந்த வயசிலே "மன்மத லீலை"ன்னு பாடினது நம்ம தாத்தாக்களுக்கு பிடிச்சிருந்ததா என்ன? அதனாலே அவங்க கோபப்பட்டு வீட்டை விட்டா போயிட்டாங்க?"

விஸ்வத்தின் குழப்பம் மறையத் தொடங்கியது.

மறுநாள் காலை. மாலா, கோபால் இருவரும் வந்து சுவாமிநாதனை எழுப்பினர். விஸ்வமும் தூக்கம் கலைந்து எழுந்தார்.

"மெனி மெனி ஹாப்பி ரிடர்ன்ஸ், அப்பா."

சின்னச் சின்ன பிறந்த நாள் பரிசுகள்; மாலா புதிதாக வெளியான எம்.எஸ். கேசட் பரிசாக தந்தாள். கோபால் சுவாமிக்கு மிகவும் பிடித்த பத்திரிகையின் ஆண்டுச் சந்தா உறுப்பினர் கார்டு அளித்தான்.

விஸ்வத்திற்குப் புரிந்தது. அன்பாலே அனைவரையும் கட்டிப் போடும் வித்தையைக் கற்றுக் கொண்ட திருப்தியுடன் அவர்களிடம் விடைபெற்றுக் கிளம்பினார்.

நாலு நாள் கழித்து வருவதாக சொன்ன அப்பா, இரண்டாம் நாளே திரும்பியதில் மகனும், மருமகளும் மகிழ்ந்து வரவேற்றனர்.

உள்ளே நுழைந்த விஸ்வம், பேரன் குமாரை அழைத்தார். "என்ன இது, வந்ததும் வராததுமாக எதற்குத் திட்ட அழைக்கிறாரோ" என தயக்கத்துடன் அருகில் வந்து நின்றான். விஸ்வம் தன் பாக்கெட்டில் இருந்து ஆடியோ கேசட் எடுத்து, "இது உனக்காக" என்று கொடுத்தார்.

"வாவ்! தாத்தா, ஏ.ஆர். ரஹ்மான் கேசட்! அதுவும் நீங்க வாங்கிட்டு வந்தீங்களா? தாங்க்யூ, தாத்தா! தாங்க்யூ, வெரி மச்! இப்பத்தான் நீங்க நல்ல தாத்தா" என்று கொஞ்ச, வீடே அவருடைய மாற்றத்தை பார்த்து பிரமிப்பில் ஆழ்ந்தது.

தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட எழுத்துக்களுக்கு

ரூபாய் ஐந்து லட்சம் மதிப்புள்ள உஜாலா பரிசுகள்



உங்களுடைய கருத்துக்களை எங்களுக்கு எழுதவும்

இப்போது உஜாலாவின் டாம்பர் - ப்ரூஃப் மூடியும், ஃபில்ஃபர் - ப்ரூஃப் டிராப்பரும் ஜோதி ஆய்வுக்கூடத்தில் டிசைன் செய்யப்படுகின்றன. உங்களைப் பாதுகாக்க அவை எவ்வாறு வேலை செய்கின்றன ?
இன்று, தின் லேயர் க்ரோமெடோகிராஃபி (TLC) மற்றும் காஸ் க்ரோமெடோகிராஃபி மாஸ் ஸ்பெக்ட்ரோமெட்ரி (GCMS) பரிசோதனைகளில் முன்னேற்ற நாடான ஜெர்மனியில் தடை செய்யப்பட்டுள்ள அபின்ஸ் இல்லாத ஒயிட்னர் உஜாலா-வுக்கு சான்றிதழ் வழங்கப்பட்டிருக்கிறது. சருமத்தில் எரிச்சல் மற்றும் வாயில் பட்டால் விஷத் தீங்கு இல்லை என்று பரிசோதனையில் தெரிகிறது. மேலும் விஷத்தன்மைபற்றது. அதோடு, உஜாலா பல இதர தனித்தன்மை வாய்ந்த குணங்களைக் கொண்டுள்ளது. அவை என்ன ?
உஜாலாவை உபயோகிப்பதற்கு சரியான முறை என்ன ?
விஞ்ஞான ரீதியற்ற ஒயிட்னர்களை நீண்ட நாட்களுக்கு உபயோகிப்பது ஆரோக்கியத்திற்கும், உடைகளுக்கும் நல்லதல்ல, ஆகவே அதுபோன்ற தயாரிப்புகளை உபயோகிக்கத் துவங்கியவர்கள் மீண்டும் உஜாலாவையே உபயோகிக்க ஆரம்பித்துவிட்டார்கள்.

Write to : **Jyothy Laboratories (UJALA)**, 2- A, Singarayar Mansion, Abhirami Avenue, Meenambal Salai, K. Kannadasan Nagar, Madras - 600 118.

கல்யாணி



மனிதர்கள் பிறக்கிறார்கள், இறக்கிறார்கள், ஆனால் வாழ்க்கையென்னமோ தொடர்ந்து கொண்டுதான் இருக்கிறது. வாழ்க்கை முழுவதும் பிறரை வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டே இருக்க முடியாது. கேலியும், குற்றம், கொடுமையும் தொடர்ந்து கொண்டிருக்காது.

படுக்கையுடன் கிடக்கும் மூத்தவளுக்கு பேசிப் பேசி அலுத்து விட்டது. அவசியமாகத் தேவைப்பட்டது உதவி. அது கிடைக்கும் இடத்தில் அலங்காரத்தால் ஆடிப் படைக்க முடியாது என்று புரிந்தது. இப்போது குத்தல் பேச்சுக்கள் குறையத் தொடங்கியிருந்தன.

வீடு தேடி வந்து குசும்பு செய்த சகோதரிகளுக்கு மலையாக, பலமாக எதிரே நிற்கும் சகோதரனுடன் மோதுவதால் காயப்படப் போவது தாங்கள் மட்டுமே என்று விளங்கியது. திடீரென சாம்பசிவம் புது மனைவியுடன் வெளிநாடு சென்று விட்டால் படுக்கையுடனிருக்கும் கிழவியை கவனித்துக் கொள்ள வேண்டிய பொறுப்பு நமக்கு வந்து விடுமோ என்னும் பயம் வேறு. அதனால் சீதாவைப் பற்றி தங்களுக்குள் ஆபாசமாகக் கேலி பேசினாலும் அவள் எதிரே அடிப்படைக் கண்ணியத்தைக் காக்க வேண்டியது அவசியமாகியது.

சீதா அதிர்ந்து பேசத் தெரியாத பெண். அடங்கிப் போயே பழகியவள். இப்படிப்பட்டவர்கள் சின்ன மாறுதலில் கூட அதிர்ந்து விடுவார்கள். இரண்டாம் திருமணம், முதல் கணவனின் எதிர்பாராத மறைவு போன்ற விஷயங்கள் அவளைப் பலமாகவே தாக்கியிருந்தன. குடும்பத்திற்குள் தினசரி விஷயங்களான சமைப்பது, மாமியாரைக் கவனிப்பது போன்றவற்றை ஒழுங்காகச் செய்ய முடிந்ததே தவிர, நிர்வாக விஷயங்களில் அவள் பலவீனம் மிகவும் வெளிப்படையாகவே தெரிந்தது.

சாம்பசிவன் தான் அலைந்து திரிந்து மந்தவெளியில் அருகிலிருந்த நல்ல பள்ளி ஒன்றில் தீபாவுக்கு அட்மிஷன் வாங்கினார். புத்தகம், யூனிஃபார்ம் வாங்குவது பள்ளிக்கு அழைத்துச் செல்வது என்று எல்லாப் பொறுப்புமே அவருடையதாகியது. சீதா பயந்து, பயந்து சாம்பசிவனுடன் ஒட்ட மறுத்தாலும், தீபா அவரிடம் மிகவும் நெருங்கிப் பாசம் பொழிந்தான். அப்பாவின் விரலைப்

வேலிகள் 6



பிடித்துக் கொண்டு பெருமையாக கடைத் தெருவுக்குப் போவதை அவள் விரும்பினாள். சாம்பசிவன் அவளிடம் ஒரு சம வயதுத் தோழியைப் போல் பேசிப் பழகியதால் அவள் அறிவு விசாலமடையத் துவங்கியிருந்தது. விஷமம் செய்து கண்ட பொருளைக் கீழே போட்டு உடைக்கும் வயதில் அவள் கம்ப்யூட்டரை நிதானமாக ஆபரேட் செய்தாள்.

ரமேஷின் மறைவால் ஏற்பட்டிருந்த பிரச்னைகள்தான் அந்தக் குடும்பத்தை விடாமல் துரத்திக் கொண்டிருந்தன. ரமேஷின் ப்ராவிடண்ட் பண்ட் பணம் நியாயமாக அவன் மனைவிக்குத்தான் கிடைக்க வேண்டும். ஆனால் தன் தாயார் பெயரிலிருந்த நாமினேஷனை, அவர் இறந்தும் ரமேஷ் மனைவி பெயரில் மாற்றியிருக்கவில்லை.

இந்த விஷயத்தில் சீதாவுக்கு உதவ முன்வந்த தொழிலாளர் தலைவர், சீதா ரமேஷின் மறைவின் போதே வேறு ஒருவரின் மனைவியாக மாறியிருந்தது தெரிந்தவுடன் அவளை மிகக் கேவலமாகப் பேசி விட்டு எழுந்து சென்றார்.

"எனக்குக் காசும் வேணாம், பணமும் வேண்டாம். இவங்க என்னை சும்மா விட்டாப் போதுங்க.." என்று சீதா விம்மி, விம்மி அழுதாள். பர்சனல் ஆபீஸருக்கோ இது பெரிய சட்டப் பிரச்னையாகியது. பி.எஃப். பணத்தைத் தொழிலாளி இறந்த பிறகு ஆபீஸ் கணக்கில் வைத்திருப்பதும் தவறு. வேறொருவர் மனைவியை ரமேஷின் மனைவியாக்கி அதைத் தருவதும் தவறு. என்னதான் செய்வது?

"சீதா, உனக்கு இந்தப் பணம் வேண்டாம். இதில்

உஷா சுப்ரமணியன்

> தீபாவளிக்குச் செய்த மைசூர்பாகு இருந்தது. ரவையைப் பிசைந்து இட்டு அதனுள் பூரணம் போல் மை.பா. பொடியை வைத்து மூடி, சோமாசு பொரித்தெடுத்தேன்.
>
> — ஆர். பார்வதி

எப்போதும் உரிமை கொண்டாட மாட்டேன் எனக் கோர்ட்டில் அபிடவிட் கொடுத்து விடு. இந்த பி.எஃப். பணத்தை தீபாவின் பேரில் மாற்றி அவள் மேஜரான பிறகு கொடுக்கட்டும்" என்றார் சாம்பசிவன். பேக்டரிக்கும், கோர்ட்டுக்குமாக பலமுறை அவர் நடந்த பிறகே இந்தப் பிரச்னை தீர்ந்தது.

ஒவ்வொரு முறை சாம்பசிவன் ரமேஷின் பேக்டரிக்குச் செல்லும் போதும் தொழிலாளர்கள் அவரை "ரமேஷ் பொஞ்சாதியை சேர்த்துக்கிட்டவன். நம்ம தோழருக்கு துரோகம் செய்தவன்" என்று அவர் பார்வையில் படும் போது காறி உமிழ்ந்தார்கள். சாம்பசிவன் ஓரிரு முறைகள் அவர்களுடன் பேசிப் புரியவைக்க முயற்சித்தார். ஆனால் அவர் முயற்சி முழுவதுமான விரயம் என்று புரிந்தது. அவரும் ஒரு உணர்ச்சியுள்ள மனிதர். தன் நல்ல செயல்கள் இப்படிக் கேவலப்படுத்தப்படும் போது சில சமயங்களில் ஆத்திரமும், கோபமும் பொங்கித்தான் எழுந்தது. ஆனாலும் பெரு முயற்சியுடன் உணர்ச்சிகளுக்கு இடம்கொடுக்கக் கூடாது என்று உறுதியுடன், மனமுதிர்ச்சியுடன் பிரச்னைகளை அணுகினார்.

இந்திய சமுதாயத்தின் சில அணுகுமுறைகள் அவருக்கு ஓரளவு வியப்பையே அளித்தன. 'சமுதாய மாற்றம் தேவை, பெண்களுக்கு முன் உரிமை தரவேண்டும்' என்றெல்லாம் அரசும், சமூக அமைப்புகளும் ஓயாமல் பேசின. மேல் மட்டத்தில் மாற்றங்கள் இயற்கையாக நிகழ்ந்து விட்டன. அங்கே ஒரே கணவனுடன் வாழும் பெண்களுக்கு எந்தக் கவனமும் கிடைப்பதில்லை. வாழ்க்கையில் வெரைட்டியும், புதிய அனுபவங்களும் தேடி பாஷனுக்குத் தக்கபடி உடை மாற்றுவது போல் தங்கள் துணைகளை மாற்றியும், அவர்களைத் தங்கள் முன்னேற்றத்திற்கு உபயோகப்படுத்திய பெண்கள் பத்திரிகை அட்டைப் படங்களில் பிரகாசித்தார்கள். அவர்கள் சாதனையாளர்களானார்கள். அற்புதமாக நடனமாடும் ஒரு குடும்பப் பெண்ணின் திறமைக்குக் கிடைக்காத பிரபலம் தன் காதல்களைப் பற்றி விலாவாரியாக எழுதும் சுமாரான நடனமணிக்குக் கிடைக்கிறது. அவளுக்குக் கிடைக்கும் பணமும், புகழும் அவள் தனித்திறமைக்கு மட்டுமின்றி, அவள் அசாதாரணச் செயல்கள் ஏற்படுத்தும் பிரமிப்பும் காரணமாகிறது. சமுதாயம் அமைத்த ரூல்களை மீறுவது சிறப்புச் சேர்க்கும் விஷயமாகி விட்டது.

அதே நடுத்தரவர்க்கத்தில் இன்று கல்வி அறிவு, வாழ்க்கை வசதி எல்லாம் பெருகிய நிலையிலும் பெண் தனக்கு எதிரான சக்திகளை மாறுபட்டவிதமாக எதிர்நோக்கும் போது அவளை வீழ்த்தவே சமூகம் முயல்கிறது. கணவனிடம் தினம் தினம் அடி, உதைபடும் பெண்ணிடம் 'ஐயோ பாவம்' என்று இரக்கப்பட்டு அவளுடன் சேர்ந்து அழும் சமூகம், அவள் நிமிர்ந்து நின்று 'போடா உன் உறவு' என்று துணிவாக வாழ முன்வரும் போது அவளை 'ஓடிப் போனவ, வாழாவெட்டி, கேடு கெட்டவள்' என்று காறித் துப்புகிறது.

இன்றைய இந்திய சமுதாயத்தில், அது மேல் தட்டானாலும் சரி, நடுத்தரவர்க்கமானாலும் சரி, சமுதாய மாற்றம் பற்றிய மிகப் பெரிய குழப்பம் இருப்பதாக சாம்பசிவத்துக்குத் தோன்றியது.

சமுதாயமாவது ஒரு கூட்டம். அதன் செயல்களை சுலபமாக மாற்ற முடியாது. ஆனால் சீதா என்ற தனி மனுஷி ஏன் அவர் புரிந்து கொள்ள முடியாத மனுஷியானாள்? போர்வையால் முகத்தை மூடிக் கொண்டால் போர்வையை உருவி முகத்தைப் பார்க்கலாம். மனதை முழுமையாக மறைத்துக் கொண்டுள்ள சீதாவை எப்படி நெருங்குவதென்றே புரியவில்லை.

படுக்கையிலிருக்கும் அம்மாவைக் கவனித்துக் கொள்ள ஆள் தேடியா அவர் திருமணம் செய்து கொண்டார்? வேளைக்கு சமைத்துப் போடவா அவர் மனைவி தேடினார்? இல்லை, தனியாகக் கஷ்டப்படும் பெண்ணுக்கு உதவ வேண்டும் என்று கணவனாகிறாரா? சீதாவுக்கு வசிக்க வீடில்லை என்று தன் வீட்டுக்கு அழைத்து வந்தாரா? இல்லை, இல்லை. சீதா என்ற ஒரு பெண்ணுடன் அவர் அன்பையும், பரிவையும், சிரிப்பையும், சந்தோஷத்தையும் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்பினார். ஆனால் நடப்பதென்ன?


இதுவரை கண்டிராத உண்மை சுவை!
GREAT TASTE.
GREAT VALUE.
Supreme
VANASPATI
IS : 10633
IS : 11352
SSD Oil Mills Co. Ltd., Chennai - 600 056.

ரமேஷ் மறைந்த துக்கம் ஆறி, சீதா தன்னுடன் சந்தோஷமான மணவாழ்க்கை துவங்குவாள் என்று அவர் காத்திருந்தார். ஆனால் சீதா எந்தவிதத்திலும் அவரை நெருங்க விடாதது அவர் மனத்தில் வலியை ஏற்படுத்தியது. வேளைக்கு சுவையாய் சாப்பிடுவதற்கும், வீட்டைக் கூட்டி, துணி துவைத்து சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவும், குழந்தையைக் கவனித்துக் கொள்ளவும், மாமியாருக்கு சிசுருஷை செய்வதும் என எந்தக் குறையும் சொல்ல முடியாது தான். ஆனால் கணவன் மனைவி உறவு வெறும் 'ரொடீன்'களுடன் முடிந்து விடுவதா? ஒரு சின்ன சமிக்ஞை, கலக்கும் பார்வை, ரகசியக் கேலி, கோர்க்கும் கை விரல்கள், பொங்கும் சிரிப்பு என்று எத்தனை படிமங்கள் கொண்ட உறவு அது. ஏன் புரிந்து கொள்ள மறுக்கிறாய் சீதா...

மரக்கட்டையாய் இறுகிப் போன குரலில் "அம்மாவுக்கு சாதம் ஊட்டியாச்சு... நீங்க சாப்பிட வர்றீங்களா?" என்று கேட்டு, மேஜையில் தட்டு எடுத்து வைக்கும் போது அவர் மெல்லச் சொன்னார். "நீயும் உட்கார்ந்து கொள், சீதா, சாப்பாட்டை மேஜையில் வை. சேர்ந்து சாப்பிடலாம்."

சீதா அவர் பார்வையைத் தவிர்த்தாள். "இல்லைங்க நீங்க சாப்பிடுங்க."

"ஏன், என் கூட சாப்பிட மாட்டாயா?"

"இல்லை... அதெல்லாம் இல்லைங்க. பொறியல் வைக்கட்டா?" அவசரமாகப் பேச்சை மாற்றி இலையில் பொறியல் பரிமாறுபவளை நிமிர்ந்து பார்த்தார். அவள் பார்வை தட்டில் வைத்த பொரியலில் இருந்தது. சாம்பசிவன் பெருமூச்சுடன் சாப்பிடத் துவங்கினார்.

"என்னங்க... தீபாவைக் கூட்டியாற, நீங்க போறீங்களா, இல்லை நான் போகட்டா?"

"நானே போறேன் சீதா. அப்புறம்... என்னை இப்படி என்னங்கன்னு கூப்பிடாதேன்னு சொன்னேனில்லையா... மற்றவங்க மாதிரி ஸாம்னு கூப்பிடு. இல்லை சாம்புன்னு கூப்பிடு."

சீதா பதிலேதும் பேசவில்லை.

"போங்க, உங்களை எப்படிப் பெயர் சொல்லிக் கூப்பிடறது" என்று சிணுங்கியிருந்தால் அதில் காதல் இருந்திருக்கும். "பேர் மட்டுமென்ன, வாடா, போடான்னே கூப்பிடறேன்" என்று பதில் கூறியிருந்தால் அதில் குறும்பு தொனித்திருக்கும். "இப்போ புதுசாயிருக்கு. கொஞ்ச நாள் பழகிய பிறகு அப்படியெல்லாம் கூப்பிடறேன்" என்றால் அதில் நியாயம் தெரிந்திருக்கும். ஆனால், சீதா உணர்ச்சியற்ற மரக்கட்டையாகி நின்றாள்.

ரமேஷ் மறைவுக்குப் பின் பிரமை பிடித்தாற்போல் இருந்தவளிடம் சாம்பசிவன் அன்பை வெளிப்படுத்த முயலவில்லை. அவள் தோளில் சாதாரணமாகக் கை வைத்தால் கூட, உடம்பு கூனிக்குறுகி, இறுகிப் போனாள். சகஜமாக அணைக்க முயன்றால் நழுவிப் போனாள் அல்லது இந்தப் பிடியில் கட்டுண்டு இருக்க வேண்டியது என் சாபம் என்பது போல் நின்றாள். கனிவற்ற ஆண் மகன் அவளைப் பலாத்காரமாக அடைந்திருப்பான். சாம்பசிவனைப் போன்ற கனவான்களுக்குக் காத்திருப்பதைத் தவிர வேறு வழி தெரியவில்லை.

"சீதா இந்த ஞாயிற்றுக்கிழமை தீபாவைக் கூட்டிக்கிட்டு கிஷ்கிந்தா போயிட்டு வரலாமா?"

"நான் வரல்லைங்க. அம்மாவை நான் முழுவதும் தனியா விட முடியாது."

"அம்மாவைப் பற்றிக் கவலைப்படாதே. மைலாப்பூரில் சொல்லி விட்டு வந்தால், மலர்விழி ஒருநாள் பார்த்துப்பா."

"இல்லை... நான் வரல்லை."

சீதாவைக் கட்டாயப்படுத்தி அழைத்துச் சென்றிருக்கலாம். அதனால் யாருக்கு லாபம்? அன்பும், மகிழ்ச்சியும் கட்டாயத்தால் வருவதல்ல. கடைசியில் தீபாவும், சாம்பசிவனும் தான் சென்று வந்தனர்.

சீதா அவர் மனைவியாகுமுன் அவளைப் பற்றி மூன்றாம் மனுஷியான சீதாவிடம் பேச முடிந்தது. இன்று சீதா அவர் மனைவியான பிறகு, அவள் நிறைவு, குறைகளைப் பிறரிடம் பேசுவது கண்ணியக்குறைவாக இருந்தது. சீதா



எவ்வளவுதான் நாம் ஜாக்கிரதையாக இருந்தாலும் ரப்பர் ஸ்டாம்ப் குத்தும் போது சில சமயம் தலைகீழாக விழுந்து விடும். இதைத் தவிர்க்க ரப்பர் ஸ்டாம்ப்பின் மேற்புறம் 'அப்' என்றும் ஒரு அம்புக் குறி பேனாவில் போட்டு வைக்க பெயரும், அட்ரஸூம் தலைகீழாக ஆகும் வாய்ப்பே இல்லை.

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன்.

வும், லோகுவும் அவ்வப்போது தொலை பேசியில் அழைத்து இவர்கள் நலன் விசாரித்த போது, "ஓ... எஸ் வீ ஆர் பைன்" என்று கூறுவது நாகரிகமாக இருந்தாலும், உண்மையாக இல்லை என்பதை சாம்பசிவன் மனம் சுட்டிக்காட்டியது.

கட்டிக் கொண்ட ஆண் மகன் மளிகை சாமான் வாங்கிப் போடுகிறான். அட்டவணை போட்டாற்போல சமைக்கிறவள், "சரி, வெளிநாட்டில் வேலை பார்த்தவர், குடும்பச் சூழல் முன்னிட்டு இங்கே தங்க வேண்டிய அவசியம் வந்து விட்டது. சரி... உங்கள் அடுத்த திட்டம் என்ன, இங்கே வேலை ஏதாவது தேடப் போகிறீர்களா? வீட்டில் சும்மா உட்கார்ந்திருந்தால் வாழ முடியுமா?" என்றாவது கேட்கலாம்.

சாம்பசிவன் தானாகவே ஆரம்பித்தார். "சீதா, நான் தினமும் கம்ப்யூட்டர் முன் உட்கார்ந்து என்ன செய்கிறேன் தெரியுமா... இங்கிருந்து சில சாமான்கள் ஏற்றுமதி செய்வதற்கான ஏற்பாடுகளை செய்து கொண்டிருக்கிறேன். நான் இங்கே அடிக்கற கடிதம் அமெரிக்காவிலே ஆபீசுக்கு போகும் தெரியுமா.. நீ கூட உங்க அக்காவோட கம்ப்யூட்டர் மூலமா பேசலாம். உனக்கு வேலையில்லாத நேரத்தில் கத்துத் தரட்டா?"

சீதாவின் கண்களில் திடீர் மிரட்சி. "அதெல்லாம் வேண்டாங்க.." சமையலறைக்குள் சென்று மறைந்து விட்டாள்.

இப்படியே தொடர முடியாது. ஓட முடியாத இடத்தில் அவளை நேருக்கு நேர் சந்தித்தாக வேண்டும். தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் தீபாவை மெல்லக் கட்டிலிலிருந்து எடுத்து, அறைக்கு வெளியே போடப்பட்டிருந்த மெத்தையில் கிடத்தினார். படுக்கை அறைக் கதவை மூடினார். இரட்டைக் கட்டிலின் ஒரு மூலையில் கூனிக்குறுகிப் படுத்திருந்த சீதா அவசரமாக, "தாப்பாப் போடாதீங்க. அம்மா கூப்பிட்டாங்கன்னா, காது கேக்காது" என்றாள்.

"பரவாயில்லை. அம்மா தூங்கறாங்க. அவங்களுக்கு இப்ப நம்மைக் கூப்பிட திடீர் அவசரம் ஏதும் கிடையாது."

சாம்பசிவன் மெல்லச் சீதாவைத் தன்னருகில் இழுத்தார். அவர் கை அவள் தோளில் படர்ந்தது. அவர் குரலில் ஒரு தனிக் கனிவு தோன்றியது. "சீதா, நீ என்கிட்ட தைரியமா, சுதந்திரமா இருக்கலாம். நான் வாழ்க்கையிலே ஜாலியாக இருக்கணும்னு நினைக்கிறேன்."

சீதா அவர் அணைப்பிலிருந்து மெல்ல விலக முயற்சிப்பதை அவரால் உணர முடிந்தது. "அம்மா... உடம்பு..."

"வயசானவங்களுக்கு உடம்பு வரத்தான் வரும். வாழ்க்கையிலே எதிர்பார்க்கிறது, எதிர் பார்க்காம வரதுன்னு கஷ்டங்கள் வரத்தான் வரும். அதுக்காக நாம எதையும் அனுபவிக்காம இருக்க முடியுமா? உனக்கு என்னைப் பிடிச்சிருக்கு இல்லையா. என்னோட சந்தோஷமாக வாழ முடியும்னு நம்பற இல்லையா? அப்படி நம்பறதானா நீ ஏன் விலகி ஓடறே... பதில் சொல்லு."

சீதாவிடமிருந்து எந்தப் பதிலும் வரவில்லை. சாம்பசிவனின் பிடி இறுகியது. பெண்மையின் இதம் அவருக்குத் தேவைப்பட்டது. அன்பின் பிடிமானம் அவருக்கும் வேண்டியிருந்தது. "சீதா, ஐ லவ் யூ. நீ என் மனைவி. உன்னை உண்மையாகக் காதலித்து நான் கலியாணம் செய்திருக்கிறேன்" அவர் வெப்பமான மூச்சு சீதாவின் கழுத்துப் பகுதியில் சூடேற்றியது. அவர் உதடுகள் காத்திருந்த தாபத்தில் அவளைப் பருகின.

கூண்டில் அடைபட்ட மான் போல் சீதா அவருள் அடங்கிப் போனாள்.

சாம்பசிவனின் அணைப்பு இப்போது களைப்புப் பரிமாறலாக தொடர்ந்தது. "சீதா.. ஐ என்ஜாய்ட் எவிரி மூமெண்ட். இரண்டு மாசமாய்க் காத்திருந்து வேஸ்டாகவில்லை. உன்னோட உயிரோட கலந்தாப்பல. சீதா... டெல் மீ உனக்குப் பிடித்திருந்ததா?"

எந்தப் பதிலுமில்லை. உணர்ச்சியுமில்லை. சட்டென்று சாம்பசிவனுக்கு மிகவும் ஏமாற்றமாக இருந்தது. அவரை அவள் பிடித்துத் தள்ளவில்லை. உறவை மறுக்கவில்லை. ஆனால் மௌனமாக நிராகரிக்கிறாள்.

சாம்பசிவன் படுக்கையிலிருந்து எழுந்தார். "சீதா, உண்மையைச் சொல்லு. யூ டிட் நாட்



கார்த்திகை தீபத்திற்கு அதிரசம் தயாரிக்க அரிசி மாவை 2-3 தினங்கள் முன்பாகவே வெல்லப்பாகுடன் கலந்து வைத்து அதிரசம் தயாரித்தால் மிகவும் மிருதுவாகவும் ருசியாகவும் இருக்கும்.

– ஜெயா



பொரி உருண்டைக்கு
தயாரிக்கும் பாகில் பொடித்த ஏலம்,
சுக்கு, கீறிய தேங்காய், வறுத்த
வேர்கடலை ஆகியவற்றை சேர்த்து
ஐந்து நிமிடம் கொதிக்கவிட்டுப் பிறகு
பொரியுடன் கலந்து உருண்டை
செய்தால் சுவை கூடுதலாக
இருக்கும்.
— ஜெயா

என்ஜாய் இட்... ஏன்... ஏன்... ரமேஷோட உறவு வைச்சுக்கறா மாதிரி இல்லே. அதுதானே காரணம். சொல்லு... சொல்லு.. வாயைத் திறந்து பேசு..." இரண்டு கைகளாலும் சீதாவின் தோளை உலுக்கினார்.

சீதாவின் பார்வையில் திகைப்பு, மிரட்சி, பயம். முழங்காலில் முகத்தைப் புதைத்துக் கொண்டு விம்மி, விம்மி அழலானாள்.

சாம்பசிவன் சட்டென்று சமாளித்துக் கொண்டார். 'இந்தச் சமயத்தில் ரமேஷை ஞாபகப்படுத்தியிருக்கக் கூடாதோ. எவ்வளவு பெரிய தப்பு செய்து விட்டேன். படுக்கையில் ஒரு பெண்ணால் நிராகரிக்கப்படுவதை விடப் பெரிய அவமானம் எந்த ஆண்மகனின் வாழ்க்கையிலும் இருக்க முடியாது. ஒவ்வொரு முறையும் பரீட்சை எழுதப் போகும் மாணவனின் தவிப்புடன்தான் ஆண், பெண்ணை நெருங்குகிறான் என்று மாஸ்டர் அண்ட் ஜான்ஸன் எழுதியிருப்பது போல் தான் பரீட்சையில தவறி விட்டோம் என்ற ஏமாற்றத்தில் எழுந்த பேச்சா இது.

"சாரி சீதா... உன்னைக் காயப்படுத்திட்டேன். என்னோட நீ சந்தோஷமாக அனுபவிக்கவில்லை என்கிற வருத்தத்திலே அப்படிப் பேசி விட்டேன். அழாதே சீதா..." அவள் தோளை மெல்ல வருடினார். சாரி சீதா... மறந்து விடு."

சீதாவின் குரல் முனகலாக வந்தது. "எனக்குத் தெரியும்... இந்தப் பேச்சு வரும்னு தெரியும். சிரிச்சா இப்படித்தான் அவனோட சிரிச்சியான்னு கேப்பீங்கன்னு தெரியும். இப்படித்தான் அவனோட ஊர் சுற்றினாயா, இப்படித்தான் கொஞ்சிக் குலாவினேயா என்றெல்லாம் பேச்சு வரும்னு தெரியுங்க. ஆண் பிள்ளையாப் பொறந்தவனால அதைக் கேக்காம இருக்க முடியாதுன்னு தெரியுங்க. எனக்கு வேற வழியில்லை. உங்க பொஞ்சாதியா ஏத்துக்கிட்டீங்க. கடவுளா வந்து என் வாழ்வைக் காப்பாத்திட்டீங்க. நான் உங்க கால்ல விழுந்து கிடக்கறேங்க. ஆனால் என்னை படுக்கையிலே உங்களால ஏத்துக்க முடியாதுங்க. பசிக்குதுன்னு வேற வழியில்லாம குப்பைக் கூடையிலே கிடக்கிறதைச் சாப்பிடலாம். அதுக்காக அது கூடையிலே கிடக்காம, ப்ரிஜ்ஜில வெச்சது ஆகுமா."

"கடவுளே..." சாம்பசிவன் தலையில் அடித்துக் கொண்டார். 'சீதா... நான் பேசினது தப்பு. ஒத்துக்கறேன்.. ஆனா, அப்படிப் பேசக் காரணம் நீ குப்பைக் கூடை, செகண்ட் ஹாண்ட் இந்த மாதிரி பேத்தல் இல்லை. நான் உனக்கு ஏற்றவன் இல்லையோங்கற ஏமாற்றம்தான். என்னிடம் இவளுக்கு ஏன் கவர்ச்சியில்லை என்கிற ஆதங்கம். இப்போ, நீ மனசை விட்டு என்னைக் குத்தம் சொல்ற பாரு அது கூட எனக்கு சந்தோஷமா இருக்கு. ஏன்னா, நீ என்கிட்ட மனசை விட்டுப் பேசறே. உன் எண்ணத்தை வெளிப்படையா சொல்றே. அதுவும் முதல் முறையா... அது போதும்.

சீதா, எனக்குப் பேச்சுத் துணைக்கு நீ வேணும். தப்போ, சரியோ பகிர்ந்துக்க நீ வேணும். சிரிக்கலாம். சண்டை போடலாம். ஆனால் கம்யூனிகேஷனையே மூடிடாதே சீதா.

நான் பேசினதிலே உன்னைக் காயப்படுத்தற மாதிரி குறிப்பிட்ட பேரை மறந்துடு. நான் உன்னை அணைத்தபோது உனக்குச் சந்தோஷமாக இருந்ததா இல்லையா. அதைச் சொல்லு போதும். பிடிக்கவில்லை என்றால் இனிக் கட்டாயம் தொடக் கூட மாட்டேன்."

சீதா விசும்பியபடியே இருந்தாள். மெல்ல அவள் குரல் வந்தது. "சின்னப் போதிலே அப்பா இல்லாத வளர்ந்த பசங்க நாங்க. அம்மாவுக்கு மத்தவங்களை கவனிக்கற வேலையே சரியா இருக்கும். மாமா பசங்க கிள்ளுவாங்க. அடிப்பாங்க. கல்லெடுத்து எறிவாங்க. பயம்மா இருக்கும். யாரைக் கூப்பிட்டாலும் உதவிக்கு வர மாட்டாங்க. உள்ளே ஓடிப் போனா, அம்மா சமையலறையிலே ஏதாவது செஞ்சிட்டு இருப்பாங்க. எதுவும் சொல்லாமலே, புரிஞ்சிட்டு, அணைச்சுக் கட்டிக்கிடுவாங்க. துரத்திட்டு வர்றவங்க எட்டிப் பார்த்துட்டு ஓடிப் போயிடுவாங்க. அந்த மாதிரி..." அவள் குரல் கரைந்தது. "ரொம்பப் பாதுகாப்பா இருக்கு..." அவள் மூடிய கண் இமைகளுக்குள் குழந்தையின் தேடல் இருந்தது. அணைப்பில் உறங்கிப் போனாள்.

(தொடரும்)

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

■ Tenkalai, Athreya, Mirugaseerisham 2 padam, 5.9" B.Com, 29 private 4000/- seeks graduate employed girls from respectable family. Please reply with horoscope and family particulars to Box No. 14441

■ Madhwa, Kannada, Athreya, 33/160/8000/- graduate, Nationalised Bank, own flat at Chennai. Invites suitable alliance. Box No. 14442

■ கௌண்டின்யம், பூரம், 33/5.4", பி.காம், தற்சமயம் பூனாவில் சுயதொழில். சென்னைக்கு வர வாய்ப்பு உண்டு. தாயார் முலகநாடு தெலுங்கு பிராமின். தந்தை சைவ முதலியார் (late) தமிழ் தெலுங்கு இரு சாராரும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஒருபுறம் பிராமினாக இருந்தாலும் பிராமின் குல சம்பிரதாயப்படி இருந்தால் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 14443

■ Alliance invited for FCA, Hindu Naidu, Govt. employed (housing), handsome well settled, 35, 180, from good looking professional girls. Preference for girls interested in music, fine arts, etc. others no bar. Box No. 14444

■ தேவை B.E., CA., MCA., ICWA, நல்ல குணம், நிறம், உயரம், வயது 23, உள்ள பெண் திருநெல்வேலி சைவம். பையன் வயது 29, நல்ல நிறம், அழகுள்ளவன். துபாயில் வேலை. பேமிலி விசா உண்டு. பெட்டி எண் : 14445

■ ஆண்மைக் குறைவுடைய, நற்குணங்கள் கொண்ட தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் 33/15,000/- + வன்னிய குல க்ஷத்திரிய பையனுக்கு பரந்தமனப்பான்மை கொண்ட குடும்பப் பெண் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண் : 14446

■ Alliance invited for Iyer,Vadamal, Bharadwajam, 35/168/8000/- B.Sc. State Bank of India, innocent divorcee, pious, religious minded, girls below 32. Early simple marriage. Horoscope details to Box No. 14447

■ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Uthirattathi, 31/5.6"/6000/- M.Com., PGDPM employed United India Insurance, Chennai, seeks homely, good health, beautiful graduate employed or unemployed girls. Subsect acceptable. Reply with horoscope to Box No. 14448

■ Vadama,Vathoolam, Uthiram, 25/178, wheatish, B.Sc., PGDCA., MBA Bank employed, only son, father officer/PSU owns house, site/Chennai seeks well placed fair, slim girls respectable family. Box No. 14449

■ Tirunelveli Saiva Vellala Pillai, 39/163/Rs. 16,300/- p.m. B.Tech, Central Govt. employed Senior Executive Engineer, seeks alliance from same caste. Well educated post graduate, MCA/MBBS good looking girl. Box No. 14450

■ வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், ரோகிணி, வயது 30, உயரம் 180, மாதச் சம்பளம் ரூ. 8000/- உள்ள வரனுக்கு படித்த, அழகான மணப்பெண் தேவை. (With good family background). பெட்டி எண் : 14451

■ தமிழ் அய்யர், பிரஹசரணம், பரணி, ஸாங்கிருத கோத்திரம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்த 33/5.4"/4300/- மாதம், பம்பாயில் தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் (Sumeet) பையனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, நல்ல தோற்றமுள்ள 30 வயதுக்குள் படித்த வேலைக்கு செல்லும்/செல்ல விருப்பமுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முழு விவரங்களுடன் ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 14452 போன் : 8523302

■ வடமாள், ஷடமர்ஷண கோத்திரம், கார்த்திகை, 34/5000/- பி.காம், விசாகபட்டினத்தில் ரயில்வேயில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு 28 வயதுக்குள் இருக்கும் பட்டதாரி பெண் தேவை. வரனுக்கு போலியோவினால் வலது காலில் சற்று ஊனம். பெட்டி எண் : 14453

■ மறவர், 28, ஆயில்யம் 3ம் பாதம், 5.8"/பி.யூ.சி. அரசாங்கத்தில் பணிபுரிகிற வரனுக்கு (சம்பளம் 3500/-) குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். அரசாங்க பணி விரும்பத் தக்கது. பெட்டி எண் : 14454

■ Vadamal, Bhraradhwajam, Pooradam, very fair, MCA, 28/190 H1 Visa, employed in America boy, seeks alliance from beautiful, fair, slim, professionally qualified girls above 163 cms. Subsect no bar. Apply with horoscope to Box No. 14455

■ Iyer Brahacharanam, Kasyapa, Pooram, fair, 28/175/9300/- B.E., officer, Def. Res. Orgn., Hyderabad, seeks computer professionals/BE/MCA and/or employed bride below 23 yrs. min. ht. 5.3". Send horoscope to Box No. 14456

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ, ஸ்வாதி, 29/5.8" டெல்லியில் தனியார் வங்கியில் ஆபீஸராக பணிபுரியும் பையனுக்கு டெல்லியில் வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. காஜியாபாத்தில் சொந்த ஃப்ளாட் உள்ளது. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள பெட்டி எண் : 14457

■ Alliance invited for Iyer, Brahacharanam, Srivatsa, Aswini, 32 years (September 1965), 168 cms, Diploma Electrical Engineering, Rs. 7000/- Chennai employed senior engineer, handsome boy from good looking girl. Reply Box No. 14458

■ Karkatha Vellalar boy 31/163 having own business (Ex.NTPC Executive) seeks generous, good looking and educated girl from same community. Subsect acceptable. Contact with horoscope for

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்பக் கடைசி தேதி 10.01.1998. முன்பே அறிவித்தபடி திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் செப்டம்பர் இதழிலிருந்து, முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 200/-. அதிகப்படி ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் ரூ. 10/-. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : விளம்பரதார், பெட்டி எண்:.................... C/o. மங்கையர் மலர், 47 ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

early marriage. Box No. 14459

■ Tamil Brahmin divorcee, 49/16,000/- Computer professional, seeks mature, affectionate and understanding woman from large joint families who is willing to accept and standby a man who was hurt more than once in his marital life. No demands or bars. Box No. 14460

■ Wanted bride for Bharadwaja Iyer, 27/MBA (IIM)/35,000/- divorcee (without any encumbrance) seeks, good looking, homely, graduate bride. Divorcees excuse. Box No. 14461

■ Vadama, Bharadwaja, Revathi, 33/178/Rs. 6000/- Govt. servant requires graduate home loving girl. Reply with horoscope and full family details. Box No. 14462

■ Home loving culture oriented educated, pretty, very fair, Tamil smartha non-Bharadwaja bride from decent family for 38/165 Chennai based post-graduate businessman, wealthy innocent divorcee, looking younger. Send horoscope with family details. Box No. 14463

■ Vadamal, Bharadwajam, Aswini, 28, B.Sc., PGDMM executive foreign exchange, Chennai, 1.2 lacs per annum seeks, graduate city employed Iyer girls. Reply with horoscope to Box No. 14464

■ Palakkad Iyer, Brahacharanam, Kousika, Pooradam, 27/170 fair, B.E., (Microsoft, U.S.A.) seeks fair, good looking, well qualified Iyer girl. Sub sect no bar. Apply Box No. 14465

■ Iyer, Vadamal, Shandilyam, Mirugashirsham, 28/168, engineer employed at Delhi seeks, alliance from unemployed graduate girls. Send horoscope with details to Box No. 14466

■ Iyer, Srivatsa Gothram, Sathayam, 36/5.2"/22,000/- employed in Quatar, now in India till January, looks much younger, very fair, seeks alliance from good looking girl, no demands. Reply with horoscope. Box No. 14467

■ Tirunelveli Saiva Pillai, star Visakam, M.Sc., PGDCA, 32/165/Rs. 20,000/- p.m. employed as senior consultant in software MNC company seeks good loking girls of the same community below 28 years professional/graduate/post graduate preferably with computer qualifications. Reply with horoscope to Box No. 14468

■ பாரத்வாஜ கோத்திரமில்லாத படித்த அழகான, சிவந்த நிறமுள்ள, வேலைக்குச் செல்லாத 5.3" உயரமுள்ள நடுத்தர குடும்பத்தைச் சேர்ந்த திருமணமாகாத 31 வயதுக்குட்பட்ட பெண் தமிழ், பிராமண குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 38/165 படித்த, மதறாஸில் சொந்த பிஸினஸ் செய்து வீடு, கார் வசதியுள்ள விவாகரத்தான வருக்குத் தேவை. விவாஹச் செலவு பையனால் ஏற்கப்படும். ஜாதகத்துடனும், குடும்ப விவரங்களுடனும் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 14469

■ Alliance for Mumbai based Tamil Iyer boy, Srivatsa, Vadama, Revathi, 34/B.Sc./PGDCA, self employed Two lakhs per annum. Family owned flat. Send horoscope particulars to Box No. 14470

■ Anusham, 37, handsome, graduate, divorcee without any encumbracne, Kousika Gothram, Vadamal, runs grocery/novelty stores, decent income, owns house and property, no demands, subsect acceptable. Horoscope optional, simple early marriage. Box No. 14471

■ சௌராஷ்டிரா, சவணரிஷி கோத்திரம், கேட்டை, வயது 30, 170 செ.மீ. அரசு சார்பு நிறுவனம் வேலையில் உள்ள மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் சிவந்த குடும்பப்பாங்கான மணப்பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 14472

■ தஞ்சை சைவ வெள்ளாளர், பூரம், வயது 28, 5.5" சிகப்பு நிறம், AMIE உதவி என்ஜினியர், சென்னையில் அரசுப்பணி, நல்ல பழக்க வழக்கம் கொண்ட மண மகனுக்கு பட்டதாரி மற்றும் நல்ல பணியில் உள்ள சைவ வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 14473

■ Iyer, Bharadwajam, Sadhayam, 30, Diploma holder, 5.4" 6000/- p.m. business seeks smart Iyer employed girl simple marriage. Subsect no bar. Box No. 14474

■ இந்து நாயுடு வசதியுள்ள எம்.ஏ., பி.எல். அட்வகேட் திருமணம் ஆகாதவருக்கு சுமார் 36 முதல் 46 வயதுள்ள நன்கு படித்த வேலை பார்க்கும்/சுய தொழில் நடத்தும்/வேலை பார்க்காத பெண் தேவை. பிற ஜாதியினர், விதவைகள், விவாகரத்தானவர்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 14475

■ Hindu, 34, Assistant professor, 11,000/- divorcee with 7 yrs. boy seeks, alliance from below 30. Caste, Religion, marital status no bar. Interested persons may write with full particulars to Box No. 14476

■ தென்கலை ஐயங்கார், கர்க கோத்திரம், மூலம், பூர்வீகம் தஞ்சாவூர், பி.எஸ்ஸி, வயது 32, 168 செ.மீ. 8000/- LIC Agent/Financial Consultant குடும்பப்பாங்கான, fair, 28 வயதுக்குட்பட்ட வேலைக்கு செல்லும்/செல்லாத/பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 14477

முன்பின் தெரியாத முகங்கள் இரண்டையும்
முழுவதும் அறியாத மனங்கள் இரண்டையும்
மணமேடை ஏற்றி மனமொத்து இணைப்பது
மங்கையர் மலரின் மண மலர் அன்றோ!

இப்பகுதியால் பலனடைந்த பலர், தங்கள் நன்றியையும், பாராட்டையும் தெரிவித்த வண்ணம் இருக்கிறார்கள். அனைத்துத் தர மக்களின் இல்லங்களையும் அலங்கரிக்கும் மங்கையர் மலரில் நீங்களும் விளம்பரம் செய்து பயனடையலாமே!

■ வடமாள், ஆயில்யம், சாண்டில்ய கோத்திரம், வயது 36, தனியார் கம்பெனி வேலை, மாத வருமானம் ரூ. 4570/- மற்றும் இதர படிகள் என்கிற வரனுக்கு நன்கு படித்த அரசு (அல்லது) தனியார் துறையில் நல்ல வருமானம் உள்ள, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 14478

■ சோழிய வெள்ளாளர் பிள்ளை, 33/162/10,000/- எலெக்ட்ரானிக்ஸ் டிப்ளமா, எம்.பி.ஏ. கேட்டை நட்சத்திரம், மத்திய அரசு ஊழியத்தில் உள்ள வரனுக்கு, பட்டப்படிப்பு படித்துள்ள அழகிய குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14480

■ சோழிய வெள்ளாளர், அமெரிக்காவில் வேலை, அவிட்டம், பி.ஈ., 29/164 செ.மீ. அசைவம், கம்ப்யூட்டர் இஞ்ஜினியர் விரைவில் இந்தியா வருகிறார். B.E., MCA., M.Sc., கம்ப்யூட்டர் படித்த அழகான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம் மற்ற விவரங்களை அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 14481

■ Vadama, Athreya, Mrigaseersha boy, 32/164, B.Tech. Computer employed in a Multinational company, earning 4 lakhs p.a. seeks alliance from professionals 24-28 years preferably B.E./ MCA.M.Sc computers. Subsects accepted. Box No. 14482

■ Iyer, Vadama, Athreya, Uttarattathi, 31/175/ 15,000/- Bank Deputy Manager (Bangalore) seeks, graduate min. 160 cms. having all around interest. Ayilyam, Moolam, Sadayam, Maham, Visakam, Kettai, Chittirai not suitable. Reply with horoscope. Box No. 14483

■ அய்யங்கார், தென்கலை, ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திரட்டாதி, வயது 39, உயரம் 5.7" பி.ஏ. படித்துள்ள, மாதம் ரூ. 4000/- தனியார் பணியில் சம்பாதிக்கும் பையனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 14484

■ மாத்வ கன்னட பனகநாடு, மௌனபார்க்கவ, பூசம், 27/175/எல்.ஐ.சி./5000/- சொந்த வீடு உள்ள ஒரே பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான நன்கு படித்த அழகான மணமகள், 23 வயதுக்குள் தேவை. ஜாதக விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14486

■ வன்னியகுல க்ஷத்திரியர், வயது 36, மத்திய அரசு, முதுநிலை கணக்காளர், 8000/- 5.5"/பி.எஸ்ஸி மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் வேலையிலுள்ள/வேலையில்லாத பட்டதாரி மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 14487

■ Brahacharanam, Shadamarshanam, Sadayam, 29/5.7" medium complexion, DECE., DCA (PGDCS) Chief Executive of own electronics company at Chennai, 8000 plus, seeks employed/ unemployed bride. Any subsect. No dowry. Box No. 14488

■ மாத்வா தேசிஸ்தா, 34/173/1500, (பி.காம்) ரோகிணி, விஷ்ணுவர்த்தன கோத்திரம், தனியார் வேலையில் உள்ள நல்ல தோற்றமும் குணமுடைய வரனுக்கு வேலையில் உள்ள அதே இனத்தில் பெண் தேவை. உடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 14489

■ Alliance invited from fair, good looking employed professionals in Bank/LIC/Central Govt. transferable, Hyderabad for boy Koundinya, Vadama, Makam, 27/5.6"/7000/- MBA (Fin). Apply with horoscope, bio-data, family details to Box No. 14490

■ Thenkalai, Iyengar, Bharadwajam, fair, good looking B.Sc., 32/172/12,000/- self-employed propertied unencumbered innocent legal mutual divorcee seeks unemployed/employed girls. Subsect no bar. Box No. 14491

■ அய்யர், வடமாள், (சுக்லயஜுர்) மௌத்கல்யம், பூரம், 30, 172 செ.மீ. சொந்த தொழில் உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 14492

■ Alliance for Iyer, Vathima, Kabila, Rohini, fair, slim, 37/160/8000/- Bank employee from handsome graduate employed/unemployed girls. Subsects no bar. Respond with horoscope to Box No. 14493

■ Vadama, Koundinya, Ayilyam - 4, 28/5.6"/ M.Com./PSU/9000/Delhi based, seeks good looking homely, employed, Central Govt./PSU/Bank, girl. Subsect acceptable. Respond with horoscope to Box No. 14494

■ Thengalai, Iyengar, Srivatsam, Revathi, 36 yrs. 174 cms, M.Com. Rs. 12,000/- p.m. employed in reputed company requires graduate girl preferably employed. Those with chevva dosham can also respond. Reply with horoscope to Box No. 14495

■ இந்து துளுவ வெள்ளாளர் திருமணமாகாத மணமகன், 47/160/6000/- பிரபல தேசிய நாளிதழின் ஏஜெண்ட்டிற்கு சென்னையை சேர்ந்த நல்ல குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 14496

■ Sourashtra parents from Madurai of IRS (I.A.S. allied) fair boy Markendeya, 29/168/15,000/- seeks,

வாசகர்கள் எழுதும் கடிதங்கள், அவர்கள் குறிப்பிடும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களுக்கு அனுப்பப்படும். கடிதங்களுக்கு பதில் எழுதுவது/ எழுதாமல் இருப்பது அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. நாங்கள் எவ்வித உதவியும் செய்ய இயலாது.

slim, good looking well educated girls of same caste status family. Bio-data, horoscope to Box No. 14497

■ Brahacharanam, Bharadwajam, Poorvabhadra, bachelor, 43, 168 cms. Rs. 13,000/- M.E. Sr. Engineer Central Government at Trichy seeks, graduate unemployed bride. Box No. 14499

■ 27/163/எம்.காம்., பி.எட்./4600/- மாநில அரசு சென்னையிலுள்ள நல்ல நிறமுள்ள வரனுக்கு முதலியார் இனங்களில் ஏதாவது ஒன்று நல்ல நிறம், 22 (அ) குறைவான வயதுள்ள ஒல்லியான +2க்கு குறையாமல் படித்த வேலையில்லா குடும்பப்பாங்கான உயர் நடுத்தர குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 14500

■ ஐயர், வடமா, பாரத்வாஜம் திருவாதிரை, 14.1.68, பி.எஸ்ஸி, வெளிநாட்டில் சாப்ட்வேர் கன்ஸல்ட், சிம்ம லக்னம், இரண்டில் கேது ஏழில் செவ்வாய் எட்டில் சனி, ராகு மணமகனுக்கு பொருத்தமான சாப்ட்வேர் கன்ஸல்டுக்கு தகுதியான/ஓரளவு தகுதியான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 14501

■ அய்யர், தஞ்சாவூர் கேசியாள் கௌதம கோத்திரம், சித்திரை மூன்றாம் பாதம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., 31/6'/ 10,000/- மயிலாடுதுறையில் விவசாயம் மற்றும் சுய தொழில்கள் செய்யும் பையனுக்கு எஸ்.எஸ்.எல்.சி. வரைப் படித்த வேலையில்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 14502

■ Alliance for Iyer, Vadama boy, Convent educated, smart, handsome, cheerful disposition, Srivatsava, Chitrai only son, well-to-do family, B.Sc. marketing executive, established printing concern, 36/ 180/2500/- other regular income Rs. 7000/- p.m. Immediate very simple marriage. Box No. 14503

■ Required non-Srivatsa bride for Iyengar boy MBA, IIM (A), Visagam, 31 years, 170 cms, very well employed non-career oriented girls preferred. Box No. 14504

■ மாத்வா கன்னடா படகநாடு, காஸ்யபா, மகம், டிப்ளமோ என்ஜினியர், விப்ரோ நிறுவனத்தில் சீனியர் சாப்ட்வேர் என்ஜினியர், 28/163/25,000 உள்ள வரனுக்கு 25 வயதுக்குட்பட்ட அழகான குடும்பப்பாங்கான மாத்வா பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14505

■ Madhwa Kannada, balaganadu, Agasthya, Uthiradam, 35/165/C.A., ICWAI, Sr. Manager in private firm seeks a home loving graduate Madhwa girl below 31, from decent family. Send horoscope, family details to Box No. 14506

■ Fair, good looking, graduate Iyer girl, height above 150 cms, age range 22 years for Brahacharanam boy Kousika Gothram, star Rohini, graduate, 29/167, executive Multinational, Chennai, salary Rs. 13,000/- p.m. plus perquisites. Subsect no bar. Box No. 14507

■ Srivatsa, Vadama, Sathyam, 34/177, Diploma in Tool and Die casting, drawing around 5000/- p.m. in leading private sector construction company, requires employed girls. Early marriage preferred. Box No. 14509

■ நாயக்கர் குலத்தை சேர்ந்த 29/154 செ.மீ./4000/- (மீனம்/உத்ரட்டாதி). வரனுக்கு அதே குலத்தை சேர்ந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 14510

■ Wanted Arya Vysya Chettiar girl, from Bank, Insurance employed fair girls for Vysya boy, manager, Textile American Export company, Salem based, age 27, salary 7000/- monthly. Apply with horoscope. Box No. 14511

■ Alliance invited for Iyer, Kashyapam, Pooram, graduate bridegroom age 31, 5.6", MNC, based Salem. Contact : Vijayalakshmi, Flat No. 21, Indrani Nagar, Narasothipatty, Salem - 4. Ph : 0427 - 442483.

■ Wanted graduate, employed bride below 27, for Vadama, Gargya, Revathi, 29/175/B.Sc., DCA, System Analyst, private company, Rs. 8000/- p.m. fair bridegroom. Subsect acceptable. Apply with horoscope to G. Neelambaal, Flat No. B-2, 7, Ramakrishna Nagar Extension, Alwarthirunagar, Chennai - 600 087.

■ Vadamal, Kashyabam, Vishakam, M.Sc., 29 years, private 7000/- requires Vadamal graduate employed girls. Ramamurthy, 5, Subramaina Bharathiar Street, Krishnanagar, Ulagaram, Chennai - 600 091.

■ Wanted Ashtasahasram, non-Kasyapa qualified domestic trained Tamil bride, decent family for 27 yrs. 175 cms. B.Com., Grad CWA, ACA, employed Citi Bank, youth Hastham. Write with horoscope bio-data family details to Srinivasan, 'Sangamam', Sangamam Lane, Padivattom, Kochi - 682 024. Phone : 340051

■ Koundinyam, Kerala, Iyer boy, Vadamal, Anusham, 28/173/B.A. own family medical business, seeks suitable alliance from graduate girls employed/unemployed with horoscope to Saraswathi, V., 'Daffodil', Earnchakkai, Trivandrum - 695 008.

■ Vadamal, Vadoola, Swathi, 37/160, prosperous Industrialist, Pudukottai, Rotarian, clean habits, propertied, seeks fair graduate, home loving girl respectable family, respond K.J. Shiv Shankar, 10,

திருமண மலர் விளம்பர கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணி ஆர்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

Dharmambal Street, Avvai Nagar, Tiruvanmiyur, Chennai - 600 041. Phone : 4928470

■ சைவ வெள்ளாளர், College Librarian பாண்டிச்சேரி. 28/172/9000/- அதற்கும் மேலும், மணமகனுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல வேலையிலுள்ள மத்திய அரசு/பாண்டிச்சேரிக்கு மாற்றிக் கொள்ளத் தக்க மணமகள் தேவை. A. வேலாயுதம், தில்லை விடங்கன் அஞ்சல், சிதம்பரம் தாலுக்கா - 608 102.

■ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், அவிட்டம், 28/167 செ.மீ./4500/- மாதம், பி.எஸ்ஸி, சிவந்த நிறம், EID Parry, சென்னை வரனுக்கு நன்கு படித்த வேலைக்குச் செல்லும் அல்லது வேலைக்குச் செல்ல தகுதியுடைய மணமகள் தேவை. முகவரி : V.R. பட்டாபிராமன், 9, திருவள்ளுவர் தெரு, ராஜ்பாய் நகர், ஆவடி, சென்னை - 600 071.

■ Tamil Hindu 42, divorcee without encumberance well settled professional employed abroad as executive in Multinational engineering company, willing to settle at Chennai, seeks educated good looking domestically accompalised girl around 35. Decent family, simple marriage, caste no bar. Innocent divorcee, widow without encumbrance welcome. Contact : M. Ramasamy, Plot No. 4, 4th Cross Street, Dhandeeswarar Nagar, Velachery, Chennai - 42.

■ மதுரை, செங்குந்த முதலியார் மகன், அஸ்வினி, 29/5.5" நல்ல தோற்றம், நல்ல பழக்கம், மாதம் ரூ. 12,000/- Apple Finance Officer, சொந்த வீடு, கடைகளும் உண்டு. தகுதியான பட்டதாரிப் பெண் வரவேற்கப்படும். தகுந்த சாதியும் விரும்பத்தகுந்தது. A.V. Samy, M-11/3B, Saket Nagar, Bhopal - 462 024. Phone : 0755 - 588425, 510948.

■ வடமாள், ஐயர், பாரத்வாஜம், மிருகசீர்ஷம், 36/165/12,000/- பி.காம். சொந்த தொழில் பையனுக்கு, பட்டப் படிப்பு, வேலையில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள : V.Srinivasan, A/3, Padhuka Appartments, 21, Postal Colony 1st Street, West Mambalam, Chennai - 33. Phone : 4894339

■ போலியோவால் கால்கள் ஊனமுற்ற லக்ஷ்மி விலாஸ் வங்கியில் பணிபுரியும் 28 வயது மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. எம்மதமும் சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி P.A. கண்ணன், R-54, மறைமலை அடிகள் தெரு, எம்.எம்.டி.ஏ. காலனி, சென்னை - 106.

■ Vadamal, Athreya, Pooram, 31/167 divorcee with no encumbrance Gulf employed requires graduate brides. Family status available. Subsect acceptable. Apply with horoscope to S. Rukmani, 31, Sankar Nagar, Srirangam, Trichy - 6.

■ Vadamal, Bargava, Hastham, 31/176 M.A., Central Govt. Hema, 1433/1, Thiruvalluvar Nagar, MUgappair, Chennai - 600 050. Ph : 6357683

■ ஐயர், வடமாள், காஷ்யப்ப கோத்திரம், ரேவதி - 4, 28/5.10"/+2/8000/- சொந்த தொழில், பெண் தேவை. K. Vasudevan, 13, Balaji Nagar 3rd Street, Ekkaduthangal, Chennai - 97.

■ Employed/unemployed girl sought for Vadagalai, Srivatsam, Anusham, marketing engineer, Mumbai, 36/164/16,000/-. Contact M. Rangachary, 31, Subba Reddy Street, West Mambalam, Chennai - 600 033.

■ Palghat Iyer Vadamal, 32/BA/6'/salary 5000/- Indian Air Force Technician, Agra, Kousika Gothram, star Hastham, seeks employed/unemployed bride. Subsects accepted. Contact G.K.Jayaraman, N 13/3, Telco Colony, Jamshedpur - 831 004 Bihar.

■ Kerala Iyer, Brahacharanam, Kousika, Puradam, groom, 37/158 cms., B.Com. Rs. 7000/- p.m. own business management consultancy, Vizag, seeks, alliance from graduate girl. Reply with horoscope. Subsect acceptable. K.R. Sivaraman, 'Visram', 63-4-15A, Pavanaputhra Nagar, Malkapuram Post, Vizag - 530 011. Phone : 0891-577968, 044-6261711.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், சதயம், 33/6,000/- M.Com., ICWA-Inter, CAIIB-I, மாநில அரசு 7ல் செவ்வாய் உள்ள பையனுக்கு இதே போல் தோஷமுள்ள அரசு உத்யோகம்/பெரிய Ltd-ல் கம்பெனியில் பணி புரியும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எஸ். சுப்ரமண்ய ஐய்யர், "ஸ்ரீநிவாஸ்" (மாடியில்) 6, சந்திர சேகரன் தெரு, மந்தவெளி, சென்னை - 28. போன் : 4950151

■ சைவப்பிள்ளை, அசுவதி, 27/165 செ.மீ. சிவப்பு நிறம் பி.டி.எஸ். சொந்த கிளினிக் மாத வருமானம் 15,000 உள்ள மணமகனுக்கு இதே இனத்தை சேர்ந்த எம்.பி.பி.எஸ்., பி.டி.எஸ். படித்த மணமகள் தேவை. சென்னையில் சொந்த வீடு உள்ளது. தொடர்பு கொள்க. M.P. மோகன், 74 C1, முதல் மாடி மசூதி தெரு, சைதாப்பேட்டை, சென்னை - 15. போன் : 4852485

■ Kousikam, Brahacharanam, Keralite Iyer, Rohini, 29/167/BE/DMM sales manager, reputed group Mumbai needs, well educated employed good looking girl. Contact : K. Subramaniam, 7, Satyadeep, Ambedkar Road, Mulund (W), Mumbai - 400 080. Tel : 5642530

■ Alliance invited for Vadagalai Iyengar boy Srivatsa Gothram, Swathi star, 28/167/4500/- LIC Agra, from suitable graduate girl of good cultural background. Send horoscope to N.V. Rajagopalan, H-51, HIG Flats, Bye Pass Road, Agra - 282 004 U.P.

■ பிள்ளை, கார்காத்த வேளாளர், 35 வயது இளமைத் தோற்றம் ஆயில்யம் (1) 5.2"/பி.எஸ்ஸி./ஜி.ஐ.சி/7000/- அரசு/பொதுத் துறையில் பணியாற்றும் பெண் தேவை. ஜாதக நகலுடன் அனைத்து விவரங்களையும் அனுப்பவும். ஏ. குருநாதன், 25, இரண்டாம் குறுக்குத் தெரு, திருவள்ளுவர் நகர், கோவை - 641 045.

■ Vadamal, Iyer, Srivatsam, Hastham, 29/175, CA-ICWA both inter, 40,000/- private company in Dubai needs graduate employed/unemployed computer knowledge girl. Phone : 2369783. S. Krishnan, 46-A, Gandhi Road, Chitlapakkam, Chennai - 600 064.

■ Brahacharanam, Kousikam, 31/185/Thiruvonam smart B.Com employed in officer cadre in reputed company at Bombay, earning Rs. 7000/- requires bright, decently qualified employed girl above 165 cms. Reply L.M. Sankaran, Bldg. No. 66-B, Flat No. 21, Brindaban, Thana West - 400 601.

■ Alliance invited from parents of girls below 27, shuddhajatakam with transferable job for Palghat Iyer boy, Brahacharanam, Kutsa Gothram, Tiruvonam, 165/31, Technical diploma, Technician with Port Trust at Mumbai, salary one lakh yearly. Reply with horoscope to Hariharan, 17, Chitra Navashrinagar Chs, Lokhande Marg, Chembur, Mumbai - 400 089. Tel : 5281973 (Bombay)

■ Brahacharanam, Haritha, Poorattathi 4th padam, 27/158/12,000/- BE Chemical Engineer seeks, professionally qualified, good looking girls. Doctor/CA/Bank/Engineer from decent family. Reply horoscope. Phone : 425202. S. Kailasanathan, 89/1, Sarada Apartments, Durai Arasan Street, Saligramam, Chennai - 600 093.

■ சைவ வேளாள பிள்ளை, 32/170/பி.காம், அசோக் லேலண்டு, ஒசூரில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு அதே இன பணிபுரியும் பெண் தேவை. முகவரி : மு. கும்ப லிங்கம், 64, ஆசிரியர் நகர், திருப்பத்தூர் - 635 601. வேலூர் மாவட்டம்.

■ Vadamal, Iyer, Nythrupakasyapa, Revathi, 39 yrs, 5.7" B.A. semi-skilled worker, Southern Railway, Rs. 3500/- wanted preferably working girl, simple marriage. V. Ramamurthy, Plot No. 7, Rajeswari Nagar, Periyapalayam Road, Thiruninravur - 602 024.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிக, சதயம். 32 வயது, உயரம் 5.3", பி.எஸ்ஸி, சென்னையில் கம்பெனி, 3500/- வீடும், வசதி உள்ள வரனுக்கு, படிப்புள்ள, வேலைக்கு போகும்/போகாத வடமாப் பெண் தேவை. ஜாதக, குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : C. ஸ்ரீநிவாஸ சாஸ்திரி, 19/2, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 33.

■ அரசுத் தொடர்புடைய நிறுவனத்திலிருந்து ஓராண்டில் ஓய்வு பெறப் போகும் ஓர் அதிகாரிக்குத் துணைவியாக அமைந்திட 35 - 40 வயதிற்குட்பட்ட, நல்ல தோற்றத்துடன் கூடிய, ஓரளவு படித்த ஆதரவற்றவர்கள், விவாகரத்தானவர்கள், விதவைகள் விரும்பினால் புகைப்படத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். சாதி மதம் தடையில்லை. முகவரி : தமிழ்ச் சுரங்கம் (மாடியில்), 50-ஏ, வெங்கடேச நகர் மெயின் ரோடு, விருகம் பாக்கம், சென்னை - 600 092.

■ Brahacharanam, Koundinya, Visakam, Tula, 29/164/6000/- graduate, PGDCA, Delhi, employed EDP executive, invites good looking graduate girl, subsects no bar. Contact with horoscope, family details to S.R. Srinivasan, C-640, Sarojini Nagar, New Delhi - 110 023.

■ Iyer, Brahacharanam, Nithinthi, Aswathy, B.Sc. 30/165/12,000/- Franchise for a leading courier co., at Doveton, Chennai, needs fair graduate girl employed in Banks, Insurance, PSU's, corporates, Govt. Subsect no bar. V. Mahalingam Iyer, 10/2, Mayor Sivashanmugam Street, Nungambakkam, Chennai - 600 034.

■ வரதட்சணை வேண்டாம். பாரத்வாஜ ஐயர், மிருகசீர்ஷம், பி.காம் தனியார் 3000/- அரசுப் பணியில் உள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். அரசு வேலை உள்ள மூலம், நட்சத்திரம் பெண் ஜாதகமும் அனுப்பலாம். எஸ். பாஸ்கரன், செல்லப்பம்பாளையம் - 638 459, புன்செய்ப் புளியம்பட்டி (வழி), கோவை மாவட்டம்.

■ வடமாள், மௌத்கல்ய கோத்திரம், உத்திரட்டாதி, பி.எஸ்ஸி, 34 வயது, 167 செ.மீ. ரூ. 7500/- employed in Continental Air Cargo, Chennai, என்ற வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் மற்றும் விவரங்களுடன் அனுப்பவும். R. Rajagopalan, No. 1, Seventh Street, Thillai Ganga Nagar, Chennai - 61.

■ Wanted smart, beautiful, graduate employed girl preferably working for an Airline/Bank/MNC/PSU. 26 - 31 yrs. 5.4" minimum for good looking graduate Tamil Iyer businessman. 34 yrs. 5.9". own house, Rs. 8500/- Ashtasahasram, Athreya, Visakam. Subsect acceptable. Contact with horoscope details, photograph R. Somasundaram, A-16, Shangrila Chs, Plot 44/45, Sector 9A, Vashi - 400 703.

■ தஞ்சாவூர் ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், திருவோணம் 3ம் பாதம், 27/170 எம்.எஸ்ஸி., டி.எஸ்.எம். கோவையில் லிமிடெட் கம்பெனியில் ரூபாய் 7000/- வருமானம் உள்ள வரனுக்கு, படித்த மாற்றல் ஆகக் கூடிய வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. ஜாதகம் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : T.R. Venkataraman, 34, Desabandu Street, Ramnagar, Coimbatore - 641 009. Phone : (0422) 233123

■ 31, 6' Vellalar BEMS MBA, Software Engineer USA, owns a bungalow seeks, alliance from good looking, slim, very fair, computer engineer girls from a decent family. Caste no bar. Contact : Leela Krishnan, 2, 8th Trust Cross Street, Mandavelipakkam, Chennai - 28. Ph : 4941481

■ வடமாள், மௌத்கல்ய, சித்திரை 31, IAF ல் பணிபுரியும் (ரூ. 6000/-) வரனுக்கு நல்ல குடும்பப் பாங்கான வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். P. கிருஷ்ணன், A-10, கங்கா, செல்வம் அபார்ட்மெண்ட்ஸ், 6வது கிராஸ் ரோடு, குரோம்பேட்டை, சென்னை - 44.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், திருவாதிரை, வயது 28, உயரம் 5.7", எஸ்.எஸ்.எல்.சி., கம்பெனி ரூ. 2500/- சொந்த வீடு மற்றும் கிரவுண்டு உள்ள மணமகனுக்கு வேலைக்கு செல்லும் பெண் தேவை. வரதட்சணை

தவையில்லை. முகவரி : திருமதி லட்சுமி கணேசன்,
-A, முதல் தெரு, சுந்தரம் காலனி (நேஷனல் தியேட்டர்
பின்புறம்) தாம்பரம் மேற்கு, சென்னை - 45.

■ ThuluvaVellala advocate M.Sc., B.L., 32/165 own ouse seeks, suitable bride. Correspond C. ianesan, No. 10, Periyalwar Street, East 'ambaram, Chennai - 600 059.

■ Alliance for Shadamarshana, Brahacharanam, ꞉evathi, graduate boy, 35/5.5" employed, 1.5 lakhs .a. Subsect no bar. Employed girl preferred. Contact : B.M. Parthasarathy, D/6, Natraj, Naupada ꞉O. Thane - 400 602. Ph : 5360112.

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை 27/166/எம்.பி.ஏ. ஆயில்யம், வெளிநாட்டு வங்கியின் பம்பாய் கிளையில் அதிகாரியாக பணிபுரியும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தை சேர்ந்த பட்டதாரி வேலையில் உள்ள/இல்லாத அழகான மணமகள் தேவை. ஜாதகம் விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. C. Ponniah Pillai, Flat No. 17, Jayasharada Mahtrenagar, Rajaji Path, Dombuvli (E), Bombay - 421 01. Ph : 0251 - 442793

■ Iyer, Brahacharanam, Kasyapa, Anusham, 30/ 77/8500/- software engineer requires LIC/Bank/ Central Govt. employed bride. Subsects acceptable. Contact : D. Hariharan, A-33, Municipal Colony, Maharajanagar, Tirunelveli - 627 011

■ Iyer, Brahacharanam, 33/165/B.Com. Kousika, Thiruvadirai, Central Govt. service seeks alliance rom employed girls. Details with horoscope to Krishnan, 14, Balmurali Eleventh Road, Chembur, Mumbai - 400 071.

■ இந்து அகமுடையார் பிள்ளை, சுவாதி, 32, எம்.காம். சென்னையில் தனியார் வேலை, ரூ. 6000/- சிவப்பு, 65 செ.மீ. நல்ல குணமுடையவர், தகுந்த மணமகள் தேவை. Bio-data குடும்ப விவரம், ஜாதகம், அனுப்பவும். ꞉. ரவி, 306/B, ரயில்வே காலனி, திருச்சி - 620 020.

■ பாலக்காடு வடமாள், பாரத்வாஜம், சதயம், 35 வயது பட்டதாரி, B.A., DCA, Hindustan Motors் பணிபுரியும் சென்னையில் உள்ள வரனுக்கு பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். P.S. Parameshwara Iyer, 9A, 28 வது தெரு, தில்லை கங்கா நகர், நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061.

■ ஐயங்கார், தென்கலை, ஸ்ரீவத்ஸம், மகம், 172 செ.மீ. உயரம், வயது 32, எம்.காம், 3000/- salary, Private concern at Bangalore neeeds working or willing to work bride needed. Vadagalai OK. Please contact : Smt. N. Rajamani, 9, Mahapalipuram Road, Thirukalkundram, T.Nadu - 603 109.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பூராடம், 39, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. சுயதொழில் 2500/- மூலம் 4ம் பாதம், 27, 3200/- சென்னை தனியார் பணி நிரந்தரம். தகுந்த குடும்பப்பாங்கான ஏழ்மை/நடுத்தர மணமகள் தேவை. ராமமூர்த்தி, 8, வாகீசம் பிள்ளை காலனி, வடலூர் - 607 303, கடலூர் மாவட்டம்.

■ இயற்கை மருத்துவ நிபுணர் வயது 27, செங்குந்தர் எம்.பி.பி.எஸ் (அ) பி.எஸ்.எம்.எஸ் (அ) பி.எச்.எம்.எஸ் மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தென்றல் மருத்துவமனை, டி-7, 27வது குறுக்குத் தெரு, பாம்பே ஸ்வீட்ஸ்க்கு பின்புறம், மகாராச நகர், திருநெல்வேலி. போன் : (0462) 579171 (அ) 531342.

■ ஐயர், பாரத்வாஜம், ரேவதி, 28/170 நல்ல வேலையிலுள்ள ஏ.சி.ஏ வரனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான CA/ICWA ஜாதகங்கள், குடும்ப விவரங்கள் கடிதங்கள் மூலமாக மட்டும் Prakash, 5, First Floor, J. Apartments, 36, Second Main Road, Kasturbanagar, Chennai - 600 020.

■ Kousika Gothram, Kerala Iyer Vadamal, Puradam (white) age 29, (5000/-) 5.4" and Uthi- radam, age 27 (6000/-) 5.6" both working in Multinational New Delhi. Contact : N.S. Sankaranarayanan, No. 207, Block 6-I, Sector - 2, Rohini, New Delhi - 85.

மணமகன் தேவை

■ இந்து சோழிய வெள்ளாளர் (அசைவம்) பிள்ளைமார், அஸ்தம், 30/150 செ.மீ. பத்தாம் வகுப்பு படித்த பெண்ணுக்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 23238

■ Kannada Madhwa Athreya spinster, 35/150 graduate, good looking, homely, star Moolam, having few white spots on skin near stomach, invites alliance. Box No. 24193

■ Sai devotees, vegetarians, Tamilians, father AGM/BEML, Bangalore based, with high reputation in society, seek alliance for daughter fair, intelligent, 24/165, B.Com. from Sathya Sai College, Dip. (CS), from cultured South Indian 'Sai Devotee' family proefessionally qualified boy. Caste, language no bar. Boy working abroad or anywhere in India welcome. Girl has passport. Immediate marriage. Box No. 24194

■ Iyer Vadhyama, Srivatsa, Aswathi, fair, 30/160 BE MMS very well employed girl in Mumbai seeks, equally qualified, very well employed broad minded groom from metros. Subsects no bar. Box No. 24195

■ Salemite, Hindu, Kurumber, mutual divorcee, no issues, 27/5' B.Sc. medium complexion, well accomplished, highly talented, god fearing home loving girl seeks well placed, genuine compassionate groom with clean habits. Divorcees/widowers accepted. Religion, caste no bar. Box No. 24196

■ Alliance for Vadama, Vadhula, Krithigai, 23/160 cms. graduate, fair, good looking, domestically well trained girl unemployed, looking for job. Correspondence invited with horoscope from parents of graduate boys well employed. Box No. 24197

■ Hindu Brahmin issueless divorcee lady, 35, fair, employed domestically well trained, invites proposals from grooms, 36/44 amicable accomodative nature, good economic family background. Divorcees without children, subsect no bar. Write full details to Box No. 24199

■ இந்து அகமுடையப் பிள்ளை, பி.ஏ., பி.எட்., பள்ளி ஆசிரியை, பிறப்பு 25.11.57, நல்லக் குடும்ப பின்னணியில் இருப்பின், ஜாதகம், மற்ற விவரங்களுடன் தொடர்புக் கொள்ளவும். 45 வயதுக்குட்பட்டவர்கள் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 24200

■ Balija Naidu girl M.Sc., 32/154/5600/- Centra Government employed (Pune) seeks well settled educated grooms. Subsect no bar. Send bio data and horoscope. Phone : (0212) 361440. Box No. 24201

■ இந்து, சௌராஷ்டிரா, மௌத்கல்யம், உத்திராடம் பி.எஸ்ஸி, ஹிந்தி ப்ரவீன், 23/5.2" மாநிறம், சென்னையில் மத்திய அரசு கிளார்க் (ரூ. 4000/-) பணியில் உள்ள மணமகளுக்கு, இதே இனத்தைச் சேர்ந்த Govt/Public Sector/Reputed Firms ல் சென்னையிலேயே பணிபுரியும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகம், மற்றும் விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 24202

■ Alliance invited from well qualified Iyer boys for Bharadwaj, Vadama, Poorattadi, B.Com. 29/154, Ten thousand Bombay based girl. Apply Box No. 24203

■ ஐயர், வடமாள், வாதூலம், விசாகம், S.G.T.T., B.A. ஈரோடு அருகே அரசாங்க ஆசிரியை. கோதுமை நிறம், 155 செ.மீ. slim, ரூ. 3500/- மிக நல்ல குணமுள்ள அழகான 25 வயது பெண்ணுக்கு (தாய் இல்லை) வடமாள்/பிரஹசரணம் பிரிவில் நல்ல குணமுள்ள அரசு பணி மணமகன் 31 வயதிற்குள் தேவை. அரசு ஆசிரியர் உத்தமம். கோவை, சேலம், ஈரோடு, திருச்சி மாவட்டமாயின் நல்லது. ஜாதகம் அவசியம். பெட்டி எண் : 24204

■ சைவ வெள்ளாளர் அரசு பள்ளி ஆசிரியை 4800/- 31 வயது இளம் விதவைக்கு (5 வயதில் மகள்) சைவ பிள்ளை/முதலியார் இனத்தில் 40 வயதிற்குள் அரசு பணி/ஆசிரியர் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. தாரமிழந்தவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 24205

■ Alliance invited for fair, Vadamal, Bharadwajam, Pooradam, 31, 5.3" B.Com., Dip in PC from well settled graduate Iyer boys. Reply with details and horoscope. Box No. 24206

■ Sourashtra girl, B.Sc., 29/5.3" Savanava Gothram, Poosam, seeks alliance from Sourashtra boy below 33 employed as Engineer in public/private/Central/Nationalised bank. Apply with horoscope and details to Box No. 24207

■ Hindu, Nadar, Thiruvathirai, 26/154 cms, M.E. (Civil) employed in State Govt., seeks bridegroom same sect edcuated and employed/business. Apply to Box No. 24208

■ Wanted suitable well settled grooms for Vadama Koundinyaa sisters, elder 32, Revathy, 160 cms. M.Com., ACS employed in a public limited company, Chennai. Younger 29, Bharani, 152 cms, CA finalist. Box No. 24209

■ Vadagalai, Iyengar, Srivatsa, Mirigashirisham, B.Com/40/157/8700/- Central Govt. service, Delhi girl seeks alliance from qualified employed boy., Send horoscope with details to Box No. 24210

■ மூக்காணி ஐயர், பாரத்வாஜம், பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., பி.ஜி.டி.சி.ஏ., பூரட்டாதி, 23/156 பெண்ணுக்கு நல்ல பதவியிலுள்ள பட்டதாரிப் பையன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 24211

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், பி.எஸ்ஸி, பூராடம், 23/160,

சென்னையில் பணிபுரியும், ஒரு கண் செயற்கைக் கண் கொண்ட அழகான பெண்ணுக்கு வேலையிலிருக்கும் பட்டதாரிப் பையன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 24212

■ சைவப் பிள்ளை + கள்ளர், வயது 26, பி.ஜி. உயரம் 157 செ.மீ. ஒல்லியான உடம்பு, மாநிறம், தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணுக்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 24213

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பூராடம் 4ஆம் பாதம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி. தனியார் 32/148/1000/- பெண்ணுக்கு தன் முழு செலவில் திருமணம் செய்து கொள்ளக்கூடிய வரன் தேவை. தாரமிழந்தவர், வயது சிறிது கூடுதலான வர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதகத்துடன் முழு விவரம் தேவை. பெட்டி எண் : 24214

■ இந்து, பறையர், 27/155, M.Sc./Scientist, அரசு சார்பு நிறுவனம் ரூ. 6200/- பூரம், ஏழில் செவ்வாய் மண மகளுக்கு அதே இனத்தில் Professional/Post Graduate Degree முடித்து உத்தியோகத்திலிருக்கும் பொருத்த மான மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத் துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 24215

■ Wanted Mulukanadu Telugu Brahmin boy. employed, preferable graduation, income Rs. 4000/- and above for girl Ayilyam 3rd padam, Athreya, 29 years, +2 pass: Complexion fair, white, earning 2800/-. Subsect no bar. Box No. 24216

■ Wanted suitable Bombay based boy for Koundinya, Thiruvadhirai, Vadama, B.Com. 1960 born girl employed in private firm at Bombay. Salary Rs. 2500/- p.m. No horoscope please. Write to Box No. 24217

■ Alliance invited for Tamil girl, 30/167 M.Sc. intercaste parentage, mother Iyer, father Viswakarma, employed, from well employed professional boys below 35 from either sect. Details to Box No. 24218

■ சைவப் பிள்ளை, 30 வயது, 145 செ.மீ. மாநிறம், M.Sc., M.Phil (Maths) கேட்டை (15.8.67) மணமகளுக்கு டிகிரி படித்த, வேலையிலுள்ள, நல்ல குணம் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 24219

■ Muthuraja, Lecturer, Premier Ladies College, Chennai with M.Sc., M.Phil, 32/165/8000/- seeks from Muthuraja/Ambalakarar bridegroom, working in Bank/Central/State preferably in Chennai. Send horoscope, bio-data to Box No. 24220

■ Dentist, Iyer/Iyengar parents, age 24, Vadama, Vathula gothram, Mirugaseersham, 5.3" wanted well qualified groom. Apply with horoscope. Box No. 24221

■ Brahacharanam, Gowthama, Ayilyam spinster, 42/160/M.A., B.Ed., seeks alliance from well qualified, well placed Iyer bachelor upto 46. Send horoscope family details to Box No. 24222

■ Alliance invited for Brahacharanam, Gowthama girl, Thiruvonam, 36/165/M.Com from well educated well employed Iyer bachelor below 41. Send horoscope family details to Box No. 24223

■ Alliance from well qualified, well settled Iyer bachelor upto 48, for Gowthama, Brahacharanam, Uthirattadhi spinster, 44/165/M.Sc., B.Ed. Send horoscope, family details to Box No. 24224

■ Vadamal, Kerala Iyer girl, 28/160 cms Revathi, Kousika, P.G. medico seeks alliance from P.G. medico/Engg./CA/MBA grooms. Reply with horoscpe to Box No. 24225

■ Thenkalai, Iyengar, Bharadwajam girl MCA, System Analyst, TCS Chennai, 25/161/12,000/-Ayilyam fair, good looking seeks professional/executives. Subsect no bar. Box No. 24226

■ மாத்வ கன்னடம், ஆறுவேலு/கௌசிகம்/துலா ராசி, சித்திரை, 30/5'/6000/- பி.எஸ்ஸி, மாநிறம் பெண்ணுக்கு 32 லிருந்து 35 வயது வரை ரூ. 5000/-க்கு மேல் நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. பாசநாடு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 24227

■ Alliance from any US based Brahmin boy professionally qualified above 30 years for US based Vadama girl student visa born 1967, ICWAI/ACS/MS. Box No. 24228

■ Alliance from broad minded Brahmin boys, widowers/divorcees below 35 yrs. invited for Govt. employed widow age 26 yrs., having a male child of 4 yrs. Star Poorattadhi. Reply Box No. 24229

■ Madhwa Kannada, Vishwamitra Gothram, Barani star, fair, B.Sc. computer qualified well employed 5'/24 years girl seeks well employed engineer/computer professionals groom from respected family. Reply with bio-data. Box No. 24230

■ Wanted professional bridegroom from Hindu Vellala/Mudaliar/Pillai for Thuluva Vellalar, homely trained girl Mirugaseersham, 29/160/B.Com., C.A. (final) correspond with horoscope. Box No. 24231

■ Sourashtra parents from Madurai of B.Pharm girl, Markandeya, Rohini, 23/153/MNC/12,000/- fair seeks well settled professional graduates below 30 years of same caste. Write with bio-data, horoscope to Box No. 24232

■ Wanted public sector employed Brahmin boy for beautiful Iyer girl graduate employed in a Nationalised bank, age 29/165 cms. Reply to Box No. 24233

■ Alliance for Vadama, Bharadwajam, Pooradam graduate Central Govt. employed girl 24/155 seeks BE/MCA/MBA/CA qualified well settled boys. Respond horoscope with family details. Box No. 24234

■ படிப்பு பி.ஏ. வயது 32, மத்திய அரசு பணி (ரூ. 6000/-) சொந்த வீடு. ஒரே வாரத்தில் மணமுறிவு ஏற் பட்டு சட்டப்படி விவாகரத்து பெற்ற ஆற்காடு முதலி யார் வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு 40 வயதுக்கு உட்பட்ட அதே வகுப்பைச் சார்ந்த (உட்பிரிவு சம்மதம்) பட்டதாரி மாநில அரசு, பாங்க், மத்திய அரசு, தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 24235

■ கார்காத்தார் சைவம், வக்கீல் ஹைகோர்ட் Law Officer ஆக போகக்கூடும், 29 நடப்பு, 160 செ.மீ. மாநிறம், ஒல்லியான உடல் மிருகசீர்ஷம் பெண்ணிற்கு தமிழ் நாட்டில் வேலையில் உள்ள பி.ஈ./சி.ஏ./பாங்க் ஆபீசர், திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளையும் தொடர்பு

கொள்ளலாம். பெட்டி எண் : 24236

■ SBI employee, Pune settled, Uthirattathi, Srivatsa, Vadama, 32/168, divorcee with 8 year old daughter, seeking grooms well settled, understanding around 38 years. Bachelors/divorcees/widowers without or with one issue may apply with details to Box No. 24239

■ முத்தரையர் நாயுடு, அவிட்டம், 28 வயது, உயரம் 5.2" பி.காம், ரூ. 3,000/- கம்ப்யூட்டர் கம்பெனியில் அகவுன்ட்டன்டாக பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு, நல்ல வேலையில் உள்ள (Bank/Public sector/Govt) பட்டதாரி மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 24240

■ Iyer, Vadamal, Koundinya, Poorattathi, 25/160 cms/MCA Assistant systems analyst, TCS, Chennai, seeks well qualified computer professional groom with clean habits. Reply with horoscope. Natarajan, 2/351, NGGO Colony, Dharmapuri - 636 705.

■ தெலுங்கு பிராமணாள், கௌசிஞ்சி நாடி கர்ண கம்மது, 26/5.3" எம்.காம்., பி.எட்., டெல்லியில் டீச்சர் வேலை. மூலம் நட்சத்திரம் (3ம் பாதம்) பெண்ணிற்கு நல்ல உத்யோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் அவசியமில்லை. மனப் பொருத்தம் போதும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். SL. Dhandapani CG II-50, LIG Flats, Vikaspuri, New Delhi - 110 018. Phone : 5594951. அரசு அல்லது CA/MBA/MCA பட்டதாரி தேவை.

■ கார்காத்தார் சைவம், எம்.ஏ., பி.எச்டி., 39/170, கல்லூரி பேராசிரியை சிகப்பு நிறம், வசதியுள்ள பெண்ணிற்கு, போஸ்ட்கிரேட்ஜுவேட், பி.ஈ., ஆடிட்டர், வங்கியில் ஆபீஸர், படித்து சொந்தத்தில் தொழில் புரிபவராகவும் உள்ள மணமகன் தேவை. வயது 47 இருக்கலாம். அ. நாராயணசாமி, 25. கீழாண்டார் வீதி, திருச்சி - 2.

■ தெலுங்கு பிராமின், கர்ணகம்மது, ஆத்ரேய, மூலம் 2ம் பாதம், 37, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. சுயதொழில்/தனியார்/அரசு பணி மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். மணமாகாத விவாகரத்தான/மனைவியிழந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். முகவரி : ஆர். சந்திரசேகரன், பிளாட் நம்பர் 6, பல்லவன் நகர் விரிவு, பழைய பெருங்களத்தூர், சென்னை - 600 063.

■ ஐயர், முக்காணி வடமாள், பாரத்வாஜம், ஆயில்யம், 29/152 செ.மீ. ரூ. 9000/- எம்.எஸ்ஸி., பி.எட். சதர்ன் ரயில்வே, ஹைதராபாத்தில் லெக்சரர் பெண்ணிற்கு வங்கி/மத்திய அரசு, ரயில்வே/பாங்க் வேலை பார்க்கும் வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். N.M. Ramakrishnan, 23-11, R.K. Nagar, Malkajgiri, Hyderabad - 500 047.

■ சௌராஷ்டிரா ஜமதக்கினி ரிஷி கோத்திரம், சித்திரை 3ம் பாதம், 27, 5.3" D. Pharmacy மத்திய அரசுப் பணி நிரந்தரம் ரூ. 5000/- (non transferable) சிவப்பு நிறம் அழகான பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் பட்டதாரி இஞ்ஜினியர்/டாக்டர்/வங்கி அலுவலர்/மத்திய/மாநில அரசுப் பணியில் வேலை பார்க்கும் வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். C.G. கிருஷ்ண மூர்த்தி, C/346, முதல் தெரு, பெரியார் நகர், சென்னை - 600 082.

■ Tamil Iyer, well settled above 178 cms, clean habits, for Visakam, Bharadwaja, 172/22, fair, good looking. Doing post graduation. Contact : Col. M.S. Venkataraman, 309-1 C Cross Road, Block III, HRBR Layout, Bangalore - 560 084. Phone : 080 - 5476362

■ Alliance invited for Iyengar girl, 31 years, Kettai, Bharadwajam, B.A., B.Ed., Hindi Praveen very fair, 165 cms. Domestically well accomplished. Please send horoscope details to N. Rengarajan, 17, Velu Street, West Mambalam, Chennai - 600 033.

■ Alliance invited for Brahacharanam, Kousika, Revathi, 26/5.4", B.Com, ICWA (final), LIC employed girl from well employed groom. Subsect no bar. Please write to M.N. Varadarajan, Plot No. 63, Appavoo Nagar, Hosur - 635 109.

■ Ashtasahasram, Kashyapa, Ashwini girl, 163/24, B.Sc. (Comp), D.S.T. career minded from well placed family seeks decently employed, teetotaller boy. Sal devotees welcome. Subsect no bar. Contact : V.R. Naganathan, Advocate and Notary, 2/215, Gandhiji Road, Paramakkudi - 623 707

■ தென்கலை ஐயங்கார், பூசம், விஸ்வாமித்ரா, 31, எம்.எஸ்ஸி ஜூனியர் டெலிகாம் ஆபீசர், ரூ. 8300/- பெண்ணுக்கு 37 வயதுக்குட்பட்ட அரசு, தனியார் ஆபீசர் மணமகன் தேவை. பிராமண உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எஸ். முரளி, 6J, பாடசாலைத் தெரு, பள்ளத்தூர் - 630 107.

■ Naidu (Yadava) sisters, 33/160 cms, minor leg polio, self employed and 30/165 cms, homely girls seeks proposals from well settled family boys. Subcaste no bar. Reply to N.R. Naidu, 137/4741, New Tilaknagar, Mumbai - 400 089.

■ ஐயங்கார், வடகலை, வாதூலம், பூரம், 28/165 (பி.எஸ்ஸி) கணிதம் கணிப் பொறி டிப்ளமோ படித்த பெண்ணிற்கு அரசு/பிரபல தனியார் துறையில் நிரந்தர பணியில் ரூ. 4000/- குறையாமல் 35 வயதிற்குள் மணமகன் தேவை. தென்கலை சம்மதம். வி. சுந்தரசீனிவாசன், 3/113, பிராமின் தெரு, காரம்பாக்கம், போரூர், சென்னை - 600 116.

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ Professional well employed alliance for Astatashtram, Kashyaba daughter Purattathi, 26 yrs. M.Sc., tutor Moomkambiga Dental College. Son Swathi, B.E., MBA, 29 yrs, MNC 10,000/- Contact : A. Subramanian, 914, Poonamalle High Road, Chennai - 84.

Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager : 2345623; Subscription and Advertisement : 2345622; Chief Administrative Officer : 2345621
Annual Subscription : India Rs. 120/-; Overseas : Rs. 700/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 60/-; Overseas : Rs. 350/- (Air Mail)



POND'S
INSTITUTE
வயதைப் பற்றிய
கவலையா,
யாருக்கு ?
PONDS
பாண்ட்ஸ்
ஏஜ் டிஃபையிங்
காம்ப்ளெக்ஸ்
இளமைத் தோற்றமும்
புத்துணர்வும் பெறுங்கள்
எந்த வயதிலும்.
POND'S
INSTITUTE
பாண்ட்ஸ் ஏஜ் டிஃபையிங் காம்ப்ளெக்ஸ் பற்றிய மேலும் விவரங்களுக்கு, உங்கள் பெயர், வயது, முகவரி, சருமவகை ஆகியவற்றைக் குறிப்பிட்டு இந்த முகவரிக்கு எழுதுங்கள்: Pond's Institute, P.O. Box No. 6821 MM, Chennai 600 105.

ஜான்ஸன்ஸ் பேபி பவுடர் டபுள் ப்ரோட்டெக்ஷனை

பயன்படுத்த இரண்டு அரிய காரணங்கள்.

ஆம் ! இரட்டை ஆற்றல் ஃபார்முலேஷன் கொண்ட இந்த ஒரே பேபி பவுடர், உங்கள் குழந்தை பட்டுப் போன்ற மென்மையான மேனியை, வலி ஏற்படுத்தும் ரேஷ்களிலிருந்து காத்து இரட்ட பாதுகாப்பு அளிக்கிறது. நேப்பி பகுதியில் ஏற்படும் ரேஷுக்கு இரு முக்கிய காரணங்களான ஈரப் மற்றும் பாக்டீரியா இவ்விரண்டையும் சிறப்பாக சமாளித்து, இரு வழிகளில் செயல்படுகிற முதலில், ஈரப்பதத்தை எதிர்க்க மேனியின் பாதுகாப்புக் கேடயமாக உள்ளது. எளிதில் பாதிக்கப்படக் கூடிய உங் குழந்தையின் மேனி ஈரமாகி விடாமல் தடுத்து, உலர்வாக வைத்து, சுகமளிக்கிறது. இரண்டாவதாக, இ உள்ள ஒரு இலேசான ஆன்டி-பாக்டீரியல் ஏஜெ பாக்டீரியா பெருகுவதைக் தடு உங்கள் குழந்தையின் பட் போன்ற மென்மையான மேனி ரேஷ்களிலிருந்தும் மற்றும் இ எரிச்சல்களிலிருந்தும் காக்கிற அது மட்டுமல்ல, ஜான்ஸ பேபி பவுடர் மிக இலேசா என்று மருத்து ரீதியாக நிரூ கப்பட்டுள்ள எனவே, இ பாதுகாப்பு முழு யானது. மேலும், பிற குழந்தையின் பச்சி மேனியில் சின்ன சிறு அடி பாகத்தில் பய படுத்த மிக ம மிருதுவான பவு



ரேஷிலிருந்து காக்கிறது



புதிய

ஆர்கானிக்ஸ்

வேர்களுக்கு ஊட்டமளிக்கும் க்ளுகனில்TM அடங்கியது.

கூந்தல் வேரிலிருந்தே அழகுடன் வெளிவரச்செய்யும்.

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 33309/75 * Registered No. TN / MS (S) 231/97 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. TN / MS / (S) 9 * Registered as a Newspaper in Srilanka

MARUTI GENUINE OIL



உங்கள் மாருதிக்கு ஏற்ற எஞ்சின் ஆயில்

மாருதி ஜென்யுன் ஆயில் சர்வோ சுப்பீரியர் FM அனைத்து
மாருதி வாகனங்களுக்கும் ஏற்ற நம்பகமான எஞ்சின் ஆயில் என
மாருதி உத்யோக் லிமிடெட்டினால் சான்றிதழ் பெறப்பட்டது.

மேலும், இதில் தனித்துவம் வாய்ந்த உராய்வை எளிதாக்குப
தன்மை இருப்பதால் கிடைக்கும் பல கூடுதல் பயன்கள்

• அதிக சக்தி மற்றும் கூடுதல் மைலேஜ் • எரிபொருள் சிக்க
• எஞ்சினுக்கு முழுப்பாதுகாப்பு • நீடித்த எஞ்சின் ஆயுள் • குறை
பராமரிப்புச் செலவு • நீடித்த ஆயில் மாற்றும் இடைவெளி - 10,000
• எல்லா சீதோஷ்ண நிலைகளிலும் சீரான செயல்பாடு.

மாருதி ஜென்யுன் ஆயில் சர்வோ சுப்பீரியர் FM அனைத்து
இந்தியன் ஆயில் சில்லறை விற்பனை நிலையங்களிலும் மற்றும்
அங்கீகரிக்கப்பட்ட மாருதி சர்வீஸ் மையங்களிலும் கிடைக்கிற

BE GOOD TO YOUR MARUTI
MARUTI GENUINE PARTS
AVOID SPURIOUS SPARES

இண்டியன்ऑयल
இந்தியன் ஆ

SERVO சர்வோ லூப்ரிகன்ட்ஸ் — இந்தியாவிலேயே விற்பனையில் மு